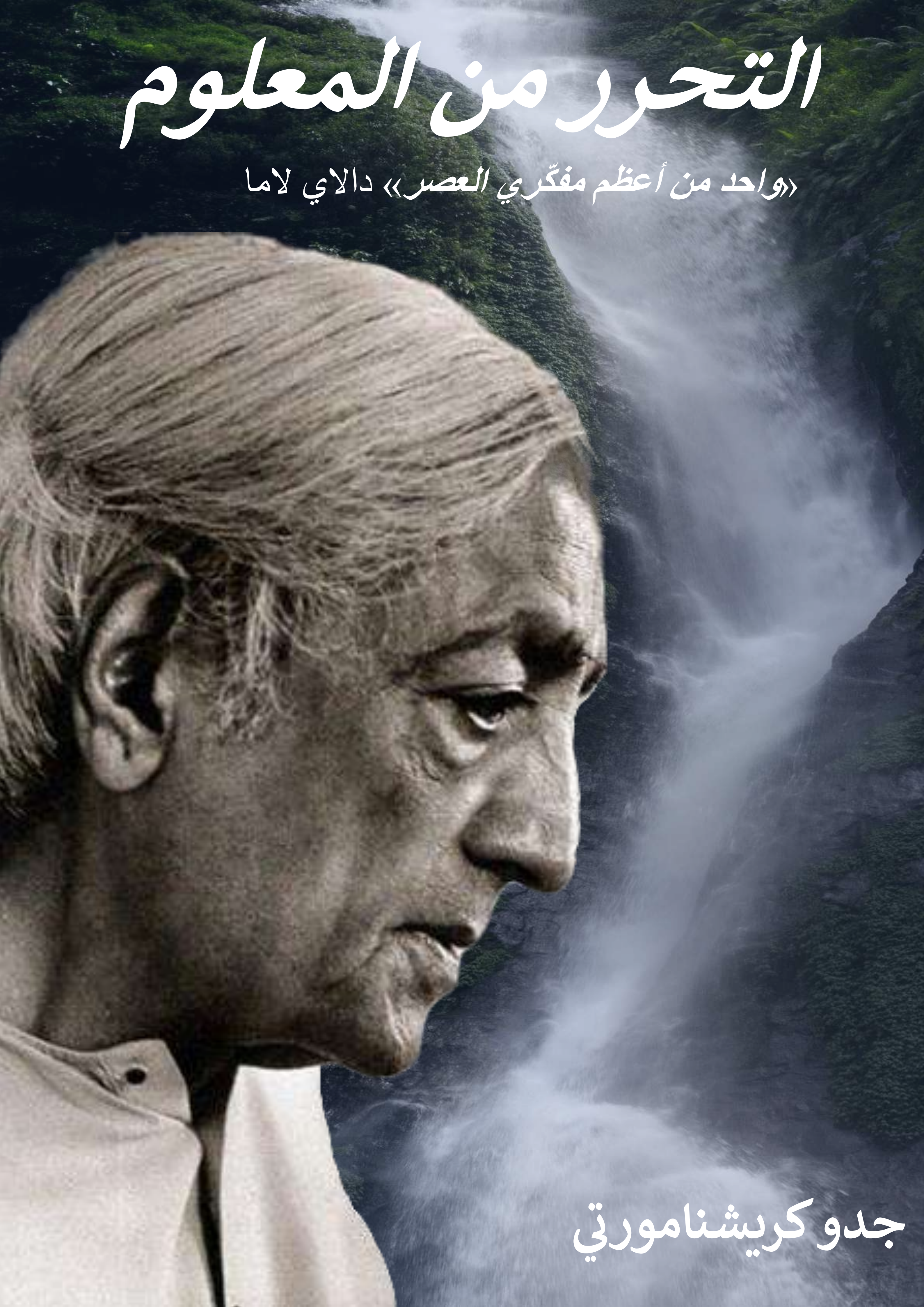

التحرر من المعلوم
«واحد من أعظم مفكّري العصر» دالاي لاما
جدو كريشنامورتي



التحرر من المعلوم

تقديم

ولد جِدُّو كريشنامورتي Jiddu Krishnamurti في قرية صغيرة في جنوب الهند. وبُعيد انتقاله إلى مدينة مدراس (تشِنَّيْ حاليا) مع أسرته، تبنته السيدة آني بيزانت Annie Besant رئيسة الجمعية الثيوصوفية Theosophical Society، التي احتفتْ به في شبابه بوصفه مسيحاً جديدًا. وفي العام ١٩٢٩، تخلَّى جدو كريشنامورتي عن الدور الذي أنيط به، مفككاً التنظيمات "الروحية" التي طوقتْه، منطلقاً في مهمة، وقف لها حياته كلها، لـ "تحرير الإنسان تحريراً مطلقًا غير مشروط " من القيود والإشراطات كافة، بما فيها القيود التي يفرضها الدينُ المنظّم والاتكال على المرجعيات الدينية والروحية المختلفة، فجاب العالم طوال ٦٥ سنة، متكلماً في أوروبا والهند وأستراليا والأمريكتين، حتى قبيل وفاته بأسابيع قليلة.

لم يعتنق جدو كريشنامورتي أيَّ مذهب، كما لم يبشِّر بأية عقيدة، بل صاغ تعليمه الفريد وحده، منصرفًا انصرافاً كليًّا إلى رصد دائم لآليات الذهن البشري، في كتابات ومحاضرات ومحاورات جُمعَتْ في أكثر من ٤٠ كتابا وتُرجمت إلى حوالي ٥٠ لغة. والقضايا الدائمة التي تصدَّى لها، والتي تتناول أصل المشكلات البشرية وطبيعة الذهن وكيفية التحرر النفسي وتحقيق الإشراق الروحي، بوَّأتْه مكانة خاصة بوصفه واحداً من أكثر متكلِّمي القرن العشرين وكتَّابه استفزازًا للذهن المستكين إلى يقينياته وتحديًا لمزاعم جحافل المرشدين الجُدُد من أصحاب "الدكاكين الروحية" الذين يوزعون "التقنيات" و "الوصفات" و"الوعود" التي تزيد بلبلة العالم على بلبلة.

كان جدو كريشنامورتي يريد تحرير البشر نفسيًّا لكي يكونوا على تناغُم مع أنفسهم وأشباههم ومع الطبيعة. وقد علَّم أن الإنسان هو صانع البيئة التي يعيش فيها، وأن إيقاف كابوس العنف المستمر منذ آلاف السنين لا يتم إلا بتحول جذري في النفس البشرية. وقد اكتفى بإعطاء إشارات حول "فن" القيام بهذا التحول؛ إذ ما من طريق ولا منهج لبلوغه: على كلٍّ واحد أن يقوم بالعمل بمفرده، دون اللجوء إلى أيِّ معلم أو مرجعية؛ فالحياة بأسرها تصير المعلِّم.

لهذه الأسباب مجتمعة، كانت التربية واحدة من اهتماماته الرئيسية: إذا استطاع الطفل أن يتعلم رؤية إشراطاته الإثنية والدينية والمذهبية والاجتماعية إلخ، التي تقوده حتمًا إلى النزاع، فإنه يقدر عندئذ أن يستوعي أنه العالم وأن العالم فيه؛ ولعله يستطيع بذلك أن يصير كائنًا بشريًّا يتحلَّى بفطنة رفيعة تلهمه السلوك السليم آنا بآن. فالذهن المثقل بالأحكام المسبقة عصيٌّ على الحرية.

جدو كريشنامورتي ليس "فيلسوفًا" بالمعنى المألوف للكلمة. فغالبية الفلاسفة يقومون، انطلاقاً من مسلَّمات يأخذون بها وتشكِّل نواة فلسفتهم، ببناء صرح نظري يبحثون له عن تطبيقات في النشاطات البشرية المختلفة وفي العالم، أما "فكر" جدو كريشنامورتي فيقوم على أسُس نفسانية يمكن التحقق منها "تجريبيا" – شريطة أن يتحلَّى المرء بالجرأة والشجاعة الكافيتين للإقدام على مثل هذه المغامرة – من شأنها أن تحثَّ فيه، دون أدنى عنف أو الجوء إلى مرجعية فكرية خارجية، تحولاً غير متوقَّع يشمل جوانب حياته كافة.

وإن التعمق في دراسة تعاليم جدو كريشنامورتي ليكشف عن آفاق جديدة توطِّد دعائم فكر حرٍّ، نقيٍّ، متجدد، يتخطَّى الحدود والمقولات التي تفرضها علينا غالبيةُ المناهج والفلسفات والمذاهب التي لا تتسبَّب، في الأعم الأغلب، إلا في التجزئة والصراع والفوضى – الأمر الذي يمنح هذا الفكر أفقًا عالمًّيا شاملاً بالغ الأهمية، وخاصة في عصرنا.

تحرر من المعلوم في فلسفة جدو كريشنامورتي يتعلق بإنسلاخ من القيود الذهنية والتصورات المسبقة التي نحملها في حياتنا. يعتبر أنّ المعرفة المسبقة والتعلق بالمعلومات المألوفة هي ما يعيق تجربة الإنسان الحقيقية للواقع ويعيق نموه الروحي.

يؤكد جدو كريشنامورتي أنّ الإنسان يعيش عادة في أنماط ثابتة ومألوفة، ويُفرض عليه التصورات النمطية والقيود الاجتماعية والثقافية. وعندما يتعلق بالمعلوم والمألوف، يصبح من الصعب عليه التجربة بحرية واكتشاف جوانب جديدة من الحقيقة.

من خلال التحرر من المعلوم، يصبح الإنسان قادرًا على رؤية العالم كما هو بدون تلوينه بالآراء المسبقة. يكتشف الحقيقة بذاته ويكتسب وعيًا أكبر بجوانبه الداخلية والخارجية. يمكنه أن يكون أكثر حرية في التفكير والتحليل، ويستطيع اتخاذ قراراته بحكمة ونضج.

التحرر من المعلوم |

تحقيق التحرر من المعلوم يتطلب جهداً ذاتياً وتفانياً، ويتضمن استكشاف الذات وتحليل المعتقدات والأفكار القديمة التي قد تكون تسبب قيودًا في تطور الإنسان. إنه يحث الإنسان على الاستماع إلى صوته الداخلي والتواصل مع طاقاته الإبداعية.

في النهاية، يمثل تحرر الإنسان من المعلوم وجوانب التصور النمطي الفكرية والروحية مفتاحًا لتحقيق النمو الشخصي والحرية الحقيقية والانفتاح على الحياة بكاملها بعيون وعقل مستنير.



البحث عن الحقيقة والتحول النفسي

عبر العصور بحث الإنسان عن شيء ما أبعد من ذاته نفسها، وأبعد من هنائه المادي – شيء ما يمكن تسميته "الحقيقة"، "الله"، أو "الواقع"، حالة لا زمنية – أمر ليس ممكنًا تشويشه من خلال الظروف، أو الفكر، أو الفساد الإنساني.

يتساءل الإنسان دائمًا: ما الغاية من هذا كله؟ هل للحياة معنى؟ وهو يرى فوضى هائلة تسيطر على حياته، الأعمال الوحشية، والثورات، والحروب، والانقسامات غير المنتهية التي نراها جلية في الأديان، والأيديولوجيات، والقوميات. ويسأل الإنسان بشعور عميق من الإحباط، ماذا عليه أن يفعل، وما هو ذلك الشيء الذي يُدعَى "عيش"، وفيما إذا كان يوجد شيء ما أبعد من حدوده هو نفسه؟

ومع عدم قدرته على العثور على ذلك الشيء الذي هو من دون اسم، وبألف اسم إن صح التعبير، ذلك الشيء الذي ما انفك يبحث عنه، يغرس الإنسان في نفسه الإيمان - الإيمان بمخلِّص أو بمثال - ذلك الإيمان الذي يُوَلِّد العنف على نحوِ لا تبدُّلَ فيه.

وفي هذه المعركة المستمرة التي ندعوها "عيشًا"، نسعى لترسيخ قانون للسلوك وفقًا للمجتمع الذي أوجدناه، سواءً كان مجتمعًا شيوعيًا، أو كان مجتمعًا يُزعَم أنه حر. ونقبل نموذجًا للسلوك على أنه جزء لا يتجزأ من تقليدنا الهندوسي، أو الإسلامي، أو المسيحي، أو أي تقليد آخر. وننتظر من آخَرِ ما أن يقول لنا ما هو السلوك القويم، أو السلوك المناقض له، وما هو الفكر الصحيح أو الفكر الخاطئ. ومن خلال رصد هذا النموذج، يصبح سلوكنا وفكرنا آليَّيْن، وتصبح ردود أفعالنا ذاتية الآلية (أوتوماتيكية). ويمكن رصد ذلك بسهولة داخل ذواتنا.

تمَّت حمايتنا عبر قرون مضَت، من خلال معلمينا، وسلطاتنا، وكتبنا، وقديسينا. ونطلب من أحدهم: "قل لي كل شيء، أظهر لي ذلك الموجود فيما وراء الهضاب، والجبال، والأرض كلها" - ونرضي ذواتنا بما يصفونه من خلال ما يقولونه فنحيا بكلماتهم، وتصبح حياتنا سطحية وفارغة. لسنا على فطرتنا. إننا نحيا من خلال الأشياء التي قالوها لنا، أو أننا نرشد أنفسنا من خلال ميولنا ونزعاتنا أو أننا نُجبَر على تقبُّل الظروف والوَسَط المحيط بنا. وعلى هذا النحو، نصبح نتاجًا لكل صنف من التأثيرات فلا يوجد في داخلنا أي جديد، ولا نكتشف شيئًا من خلال أنفسنا، لا نكتشف شيئًا أصليًا، لم يُرَ إطلاقًا، صافيًا.

يضمن لنا مرشدونا الدينيون وفقًا للتاريخ اللاهوتي أننا إذا مارسنا طقوسًا محدَّدَة، وقمنا بترديد بعض الدعاءات ومقاطع مقدسة، وخضعنا لبعض القواعد، وكبحنا رغباتنا، وراقبنا أفكارنا، وقمنا بتصعيد أهوائنا، وامتنعنا عن اللذات الجنسية، فآنذاك، وبعد أن نقوم بتعذيب الجسد والروح كفاية، فسوف نعثر على شيء ما أبعد من هذه الحياة الدنيئة. وهذا هو ما نقوم به طوالَ أعمارنا، وما يقوم به ملايين من الأفراد الذين يُقال عنهم متديِّنون، سواءً في خلواتهم، في الصحارى، وفي الجبال، وربما في المغاور، أو أنهم يحجُّون من قرية إلى قرية متوسِّلين، وينضمُّون إلى جماعات ضمن أديرة مُجبِرين العقل على التكيف مع القواعد المرسَّخَة. ولكن العقل الذي تم تعذيبه والسيطرة عليه، هذا العقل الذي يرغب بالهرب من كل اضطراب فتخلَّى عن العالَم الخارجي، وأصبح موهَنًا بسبب الانضباط والتكيف - ما يتوصل إليه هذا العقل أبعدَ ما يمكن مما يسعى إليه، إذ ما يتوصل إليه ليس أكثر من توافق مع التشوه الذي طرأ عليه.

وهكذا، فمن أجل اكتشاف فيما إذا كان يوجد فعلاً أو لا يوجد شيء ما أبعد من هذا الوجود القلِق، والمذنِب، والخائف، والمنافِس، يبدو لي أنه من الضرورة بمكان أن نتَّخِذ طريقًا مختلفًا بشكل كامل. ينطلِق الطريق التقليدي من المحيط إلى الداخل، ومن خلال الزمن والممارسة والزهد، فيتم التوَصُّل تدريجيًا إلى تلك الوردة الداخلية، ذلك الجمال والحب الحميميين - وفي واقع الأمر، ما يحصَل هو أنه يُقام كل شيء لكي يجعلَنا محدودين، ومُبتذَلين، وزائفين. فأن ننتزع طبقة فأخرى، يحتاج هذا الأمر إلى الزمن: غدًا، أو في الحياة المقبلة سوف نصل – وعندما نبلغ في النهاية المركز، فإننا لن نعثر على شيء لأن عقلنا قد صار عاجزًا وموهَنًا وقاسيًا.

بعد رصد هذا السياق كله، نسأل أنفسنا فيما إذا كان هناك طريق آخَر مختلف كليًا، وفيما إذا كان بإمكاننا "الانفجار" من المركز.

يقبَل العالَم ويتبَع الطريق التقليدي. ويكمن السبب الأساسي في الفوضى الكائنة في دواخلنا في بحثنا عن الحقيقة الموعودة من قِبَلِ آخَرين، فنتبع آليًا كل ذلك الذي يضمن لنا حياة روحية مريحة. إنه واقع على نحو حقيقي وخاص أن مُعظمُنا يقف ضد الطغيان السياسي، والديكتاتورية، ولكننا في واقع الأمر نتقبَّل السلطة، وطغيان الآخَرين، فنسمَح لهم بتشويه عقلنا وحياتنا. وهكذا إذا رفضنا كل شيء ليس عقلانيًا، ورفضنا فعليًا السلطة الروحية، والطقوس، والعقائد، فهذا سوف يعني أننا وحيدون، وأننا في صراع مع المجتمع. وسوف نُخلي أنفسنا من كونِنا كائنات إنسانية مُحترمَة. والحال هذه، فليس لكائن إنساني محترَم أي إمكانية للاقتراب من تلك الحقيقة اللامتناهية المُتعذَّر قياسها.

إبدأوا الآن برفض شيء زائف كليًا - ليكن الطريق التقليدي - ولكن إذا رفضتموه كردَّةِ فعل لا أكثر فسوف تخلقون نموذجًا آخَر حيث تجدون أنفسكم مسجونين فيه كما لو كان فخًا. وإذا قلتم لأنفسكم عقلانيًا إن هذا الرفض هو فكرة هامة، ولم تفعلوا شيئًا، فإنكم لن تذهبوا إلى ما هو أبعد من ذلك. ولكن إذا رفضتموه لأنكم فهمتُم الأمر وكم يتطلَّب حماقة وعدم نضج، وإذا رفضتموه بذكاءٍ عالٍ لأنكم أحرار، ومن دون خوف، فإنكم سوف تتحررون من فخ الوقار. وسوف تكفُّون عن البحث. وهذا هو أول شيء علينا أن نتعلَّمه: عدم البحث. لأنكم عندما تبحثون، تتحركون، وبتأثير ذلك تصبِحون كمن يتفرَّج على واجهات أمامه لا أكثر.

السؤال حول وجود "الله"، "الحقيقة"، أو "الواقع - أو كما تشاؤون تسميته – لا يجد إجابته من خلال الكتب أو من خلال الكهنة، أو الفلاسفة، أو المخلِّصين. لا أحد، ولا شيء يستطيع الإجابة على هذا السؤال، وإنما فقط، وفقط أنتم أنفسكم الذين سوف تجيبون على سؤال كهذا. ولهذا السبب بالذات عليكم أن تعرفوا أنفسكم. ثمة غياب للنضج فقط حيث الجهل التام لأنفسنا. إن إدراك ذاتنا هو بداية الحكمة.

وماذا تكونون أنتم أنفسكم، "الأنت" الفردي؟ أفكر أنه ثمة اختلاف بين الكائن الإنساني وبين الفرد. فالفرد هو الكيان المحلي، الساكن في دولة ما، والمنتمي إلى ثقافة محددة، ومجتمَع مُسلَّم به، وهو على دين ما. في حين أن الكائن الإنساني هو كيان غير محلي، فهو كائن في كل مكان. وإذا ما كان الفرد يؤثر فقط في ركن ما منعزل عن حقل الحياة الواسع، فإن فعله يكون منفصلاً بشكل تام عن الكل. والحال هذه، فمن الضرورة بمكان أن يُدرَكَ بالعقل أننا نريد التحدث عن الكل وليس عن الجزء لسبب بسيط هو أن الأكبر يحوي الأصغر، وليس العكس. وبالتالي، الفرد هو ذلك الجزء الصغير أو بالأحرى ذلك الكيان المشروط والمغموم والمحبَط والذي يرضى بآلهتِه الصغيرة وتقاليده. في حين أن الكائن الإنساني مهتم في هناءة الجميع، وفي المعاناة العامة، وفي البلبلة الكلية التي تسود هذا العالم.

وأما نحن كأفراد، فإننا على ما نحن عليه منذ ملايين السنين – طمَّاعون بشكل هائل، وحسودون، وعدوانيون، وغيورون، وقلقون، وبائسون. وأحيانًا نعاين ومضات عَرَضية من الفرح والمَوَدَّة. نحن مزيج غريب من البغضاء والخوف ورقة القلب، ونكون حينًا عنيفين، وحينًا آخر مسالمين. حققنا تطورًا خارجيًا من العربة التي تجرها الأحصنة، إلى السيارة، فالطائرة، فالطائرة النفاثة. ولكننا على المستوى النفسي لم نتغير كأفراد إطلاقًا، وكذلك الأمر بالنسبة لبنية المجتمع في العالم كله، لأن المجتمع تم إيجاده من خلالِنا كأفراد. البنية الاجتماعية، والخارج هو نتيجة للبنية النفسية، والداخل، والعلاقات الإنسانية لأن الفرد هو نتاج للخبرة والمعارف وسلوكية الإنسان في كل مكان من العالم. كل واحد منا هو مستودع للماضي كله. أما الكائن الإنساني على خلاف الفرد الذي يعكس الثقافة المحلية الكائنة؛ يمثل الإنسانية كلها. وفي واقع الأمر إن التاريخ الإنساني كله مُسجَّل في داخلنا، فإما أن نحيا كأفراد أو نحيا ككائنات إنسانية.

ارصدوا ما يحدث فعلاً داخل أنفسكم وخارجها، في ثقافة المنافسة التي تحيون وسطها، ومع رغبتكم بالسلطة، والمكانة، والوجاهة، والاسم، والنجاح... الخ. ارصدوا إنجازاتكم التي تفتخرون بها كثيرًا، وكل هذا الحقل الذي تسمونه "عيشًا" حيث الصراع في كل أشكال العلاقة، مما يؤدي إلى الكراهية، والتناقض، والوحشية، والحروب غير المنتهية. فهذا الحقل، وهذه الحياة، هو كل ما تعرفونه. وبما أنكم عاجزون عن فهم معركة الوجود الهائلة، فمن الطبيعي أن تشعروا بالخوف، وتحاولوا الهروب منها، ومن خلال أكثر أنواع الطرق حذاقة. نشعر أيضًا بالخوف من المجهول - الخوف من الموت، والخوف الذي نشعر به مما هو كائن بعد الغد. وهكذا فكما أننا نشعر بالخوف من المجهول فإننا نشعر بالخوف أيضًا من المعلوم. وهكذا تمضي حياتنا اليومية، فلا نجد فيها أي أمل، وبالتالي، فإن أي صنف من الفلسفة أو أي نوع من اللاهوت ليس أكثر من هروب من الواقع، وبعبارة أخرى هروب من الموجود أي من الكائن.

أشكال التغيير الخارجية الناجمة عن الحروب، والثورات، والإصلاحات، ومن خلال القوانين والأيديولوجيات، فشلت كلها بشكل كامل لأنها ببساطة لم تغيِّر شيئًا من الطبيعة الأساسية للإنسان، وبالتالي لم يتغير المجتمع. ونحن ككائنات إنسانية، نعيش في هذا العالَم المريع، نسأل أنفسنا: "هل يمكن لهذا المجتمع القائم على التنافس، والوحشية، والخوف أن ينتهي ذات يوم؟" - ينتهي ليس كمفهوم فكري، وإنما أن ينتهي كواقع حقيقي على نحوٍ يصبح فيه العقل حيًّا وجديدًا وبريئًا وقادرًا على خلق عالم مختلف كليًا؟ أعتقد أن هذا سوف يحصَل فقط إذا ما تعرَّف كل واحد منا على الحدث

المركزي. ذلك أننا ككائنات إنسانية مسؤولون بشكل كامل عن وضع العالم كله في أي جزء منه، ولا يهمُّ إلى أية ثقافة ننتمي.

نحن جميعًا، وكل واحد منا مسؤول عن الحروب كلها الناجمة عن عدوانية حيواتنا، وعن قومياتنا المتنازعة فيما بينها، وعن أنانياتنا، وآلهتنا المتخاصمة فيما بينها، وعن أفكارنا المسبقة، ومثالياتنا - لأن هذا كله يجعلنا منقسمين فيما بيننا. وفقط عندما ندرك - ليس على نحوِ فكري فقط وإنما على نحوِ فعلي، كما نشعر بالجوع أو بالألم، أننا مسؤولون عن هذه الفوضى كلها، وعن هذه المحن الموجودة في العالَم بأسره، لأننا في واقع الأمر نساهم في هذا كله في حياتنا اليومية، ولأننا نشكل جزءًا لا يتجزَّأ من هذا المجتمع البربري بحروبه وانقساماته وقبحه ووحشيته وطمعه - حينذاك فقط سوف يكون بإمكاننا أن نتصرَّف.

ولكن، ما الذي يستطيع كائن إنساني القيام به؟ ماذا بوسعكم أنتم، وماذا أستطيع أنا، أن نفعل كي نوجد مجتمعًا مختلفًا تمامًا؟ إننا نوجه لأنفسنا هنا سؤالاً جديًا جدًا. هل من الضروري أن نقوم بأمر ما؟ ماذا نستطيع أن نفعل؟ أمَا من أحد يقول لنا؟ أناس كثيرون صرَّحوا عنه. أولئك الذين نسميهم "المرشدون" الروحيون الذين نفترض أنهم يفهمون هذه الأمور أفضل منا، فهم يخبروننا عنه، وهم يحاولون تغييرنا، وقولبتنا وفقًا لمعايير جديدة. ولكن هذا لا يأخذنا بعيدًا جدًا. وثمة أناس سفسطائيون، وآخَرون علاَّمة قد أخبرونا عنه، وهم أيضًا لن يأخذونا بعيدًا أكثر. قالوا لنا إن كل الطرق تؤدي إلى الحقيقة، ولديكم طريقكم خاصتكم كالهندوسية، والمسيحية، والإسلام، ولكن هذه الطرق كلها ستلتقي عند الباب نفسه. وعندما نأخذ ذلك الطريق بجدية فذلك لا يتعدَّى كونه سخفًا جليًا. الحقيقة لا دروب فيها، وهذا بالذات جمالها، فهي حية. فقط الشيء الميت لديه طريق يؤدي إليه لأنه سكوني (علم السكون والتوازن يتعلق بالجوامد المتحركة واستقرارها)، ولكنكم عندما تدركون أن الحقيقة هي شيء حي، ويتحرك، وليس لديها مقام، ولا معبد، ولا جامع أو كنيسة، ولا تنتمي إلى أي دين، ولا إلى أي مؤسس دين، ولا أي فيلسوف بمقدوره أن يقودكم إليها - وأيضًا سوف ترون آنذاك أن هذا الشيء الحي هو ما أنتم عليه فعليًا - ونزقكم، ووحشيتكم، وعنفكم، ويأسكم، والنزاع والمعاناة حيث تحيَون. ولكنكم في إدراككم لهذا كله تعثرون على الحقيقة. وفقط تفهمونها إذا ما أدركتم كيف تنظرون إلى أشياء كهذه في حياتكم. ولكن انتبهوا جيدًا، فليس بالإمكان أن تنظروا إليها من خلال أيديولوجيا، وستارة من العبارات، ومن خلال الآمال والمخاوف.

كما ترون فأنتم لا تستطيعون التعلق بأحد. فليس هناك ثمة مرشد، ولا مشرف، ولا سلطة. فما يوجد هو أنتم فقط، وعلاقاتكم مع الآخرين ومع العالم ولا أكثر من ذلك. وعندما تدركون هذا الأمر فهو إما يقود إلى يأس كبير، ويسبِّب تشاؤمًا ومرارة أو أنكم تواجهون هذا الأمر: أنكم ولا أحد سواكم مسؤول عن هذا العالَم، فمن خلالكم، ومن خلال ما تفكرون فيه، ومن خلال ما تشعرون به، ومن خلال الطريقة التي تتصرفون وفقها، فيتلاشى من الجميع الشفقة على الذات. نحن نحب بشكل طبيعي، وأن نضع الذنب على الآخَرين، فهذا الأمر لا يتعدَّى كونَه شكل من أشكال الشفقة على الذات.

هل سيكون بمقدورنا آنذاك، أنا وأنتم أن نؤسس في أنفسنا - من دون أن نتعلق بأي تأثير خارجي. ولا بأي اقتناع، ومن خوف من أي عقاب - هل سيكون بمقدورنا أن نؤسس في روحنا خاصتنا ثورة كلية، وتغيرًا نفسيًا لكي لا نكون أكثر وحشية، وعنفًا، وتنافسيين، وقلقين، وجبناء، وطمَّاعين، وحسودين - وأخيرًا، مظاهر طبيعتنا كلها التي شكَّلَت مجتمعًا فاسدًا حيث نعيش حياتنا من يوم إلى يوم؟

من المهم فهم أنني لا أصيغ أية فلسفة، أو منظومة أفكار أو مفاهيم لاهوتية. فالأيديولوجيات كلها تتراءى لي عبثًا كليًا. ليس المهم فلسفة حياة، بل أن نرصد ما يحدث في حياتنا اليومية، داخليًا وخارجيًا. وإذا ما رصدتُم بانتباه كبير ما يحصَل، وإذا ما تفحَّصتُم فلسوف ترون بأن كل شيء يقوم أساسًا على الفكر. ولكن الفكر لا يشكل الحقل الكلي للوجود، فهو جزء، وكل جزء، من الأكثر مقدرة على التكيف إلى الأكثر قِدَماً وتقليدية، يظل يشكل جزءًا من الوجود، فعلينا الاهتمام بكلية الحياة. وعندما نأخذ بعين الاعتبار ما يحصَل في العالَم، ونبدأ بفهم أنه ليس هناك سياق خارجي ولا سياق داخلي، وإنما هناك حركة داخلية تعبِّر عن نفسِها خارجيًا، والحركة الخارجية بدورها تؤثِّر على الداخل الذي هي انعكاس له أصلاً. أن نكون قادرين على النظر إلى هذا الحدَث - فهنا ما هو ضروري، وفقط هذا، لأننا إذا عرفنا كيف ننظر، فكل شيء يصبح واضحًا جدًا. لا يتطلب فعل النظر أية فلسفة، ولا أي مدرِّب. لستم بحاجة إلى أي أحد لكي يعلمَكم كيف تنظرون. انظروا ببساطة فحسب.

هكذا، وبرؤية هذا الإطار كله، وبرؤيته ليس من خلال العبارات، وإنما فعليًا، هل بوسعكم أن تحولوا أنفسَكم على نحوِ طبيعي وعفوي؟ وهذه هي المسألة الحقيقية. هل من الممكن إثارة ثورة كاملة في النفس؟

التحرر من المعلوم |

كان بودي أن أدرك ما هي ردة فعلكم إزاء إحدى هذه الأسئلة. ستقولون عرَضًا: "ليست لدي الرغبة بالتغير" - وإن معظم الأشخاص لا يرغبون به، وبشكل رئيسي أولئك الذين يجدون أنفسهم في وضع نسبي من الشعور بالأمان، على المستوى الاجتماعي والاقتصادي والانفعالي. أو أنكم تحافظون على عقائد جامدة، وترتضون في قبول أنفسكم والأشياء كما هي على هيئة متغيرة بشكل ما. فأشخاص كهؤلاء لا يهموننا (أي الذين يبحثون عن التحول الداخلي). أو ربما تقولون على نحو أكثر حذاقة: "والحال هذه، فالأمر صعب جدًا، إنه بعيد عن متناولي". وفي هذه الحال، فإنكم انغلقتم عن الطريق، وتوقَّفتُم عن البحث. وسيكون الاستمرار عبثًا بشكل كامل. أو حتى أنكم ستقولون: "أدرك الحاجة إلى تحول داخلي، أساسي في داخلي أنا نفسي، ولكن ما السبيل للقيام به؟ أطلب منكم أن تُبيِّنوا لي الطريق، وأن تساعدوني في الوصول إليه". وإذا تكلمتم على هذا النحو فما يهمكم ليس التحول في حد ذاته، فأنتم لستم مهتمين فعليًا بثورة أساسية، وإنما أنتم تسعون على نحو تام إلى طريقة، وإلى نظام قادر على إحداث التغيُّر.

وإذا كنا طائشين إلى درجة نندفع فيها فنصرِّح لكم عن طريقة، وأنتم متهوِّرون إلى درجة تتبعون فيها هذه الطريقة، فإنكم لن تكونوا إلا مجرد نسخة أو محاكاة أو تكييف لأنفسكم وفقها، وتقبُّلها، وقيامكم بها على نحو ما، وسوف ترسخون في داخل أنفسكم سلطة الآخرين، الأمر الذي ينجم عنه صراع بينكم وبين هذه السلطة. وتفكرون بأنه يتوجب عليكم أن تقوموا بهذا أو ذاك الشيء لأنهم أمروكم بالقيام به، وفي الواقع لا تكونون قادرين على فعلِه. لديكم ميولكم المميزة، ونزعاتكم وضغوطاتكم التي تتصادم مع الطريقة (المنهج) التي تحكمون أن عليكم اتباعها، وبالتالي، يوجد تناقض. وستتخذون على عاتقكم حياة مزدوجَة بين أيديولوجية الطريقة (المنهج)، وواقع وجودكم اليومي. وفي مجهودكم من أجل تكييف أنفسكم للأيديولوجية فإنكم تقمعون أنفسَكم، وفي الواقع، فما هو حقيقي فعلاً ليس الأيديولوجية وإنما ذلك الذي ما أنتم عليه. فإذا ما حاولتم التفكير بأنفسكم وفقًا للآخَرين فسوف تظلون أفرادًا من دون أصالة.

الإنسان الذي يقول: "أرغب بتغيير نفسي، قل لي بالله عليك كيف لي أن أتوَصَّل إلى ذلك؟" - يبدو أن الأمر يتطلب تنبهًا كثيرًا وجدية كبيرة. ولكن الأمر ليس على هذا النحو. فهو يرغب بسلطة يتوَقَّع منها أن ترسخ النظام فيه هو نفسه. ولكن هل يمكن ذات يوم لسلطة ما أن تؤسِّس نظامًا داخليًا؟ يوَلِّد النظام المفروض من الخارج دومًا، وبالضرورة الفوضى. بوسعِكم إدراك هذه الحقيقة فكريًا، ولكنكم هل ستكونون قادرين على تطبيقها بطريقة لا تُسقِط فيها عقولكم بعد أي سلطة - سلطة كتاب، أو مدرب، أو الزوجة أو الزوج أو الدولة أو صديق أو مجتمع؟ وكما أننا نعمل دائمًا وفقًا لنموذج صيغة ما، وتتحول هذه الصيغة إلى أيديولوجيا وسلطة، ولكنكم حالما تدركون فعليًا ماهية التساؤل حول "كيفية التغيُّر"، فهذا في حد ذاته يخلق سلطة جديدة، وعلى هذا النحو تتناهون إلى السلطة على نحو دائم.

نكرر ذلك بشكل واضح: سيكون علي التغير بشكل كامل اعتبارًا من جذور وجودي، فلا أستطيع بعد التعلق بأي موروث، لأن الموروث هو الذي خلق التراخي الهائل، والتقبُّل، والطاعة، ولا أستطيع الاعتماد على الآخرين لكي يساعدوني على التغير، لا على أي مدرب، ولا على أي إله، ولا أي عقيدة، ولا أي منهج، ولا أي ضغط أو تأثير خارجي. فماذا يحدث إذاك؟

هل بوسعكم، أولاً، أن ترفضوا كل سلطة؟ وإذا ما كان بمقدوركم فعل ذلك، فهذا يعني أنكم لا تشعرون بالخوف. وإذاك فما الذي يحدث؟ عندما ترفضون أمرًا زائفًا تحملونه معكم منذ أجيال، وعندما تفرِّغون حمولة من أي صنف، فما الذي يحصَل؟ هل تزيدون من طاقتكم، فتصبحون بقدرة أكبر، وبقوة اندفاع أكثر، وشدة وحيوية أعظم؟ وإذا لم تشعروا بذلك، فإنكم في هذه الحال لا تفرغون الحمولة، ولن تتحرروا من الوزن الميت للسلطة.

لكنكم تتحرَّرون ذات مرة من هذه الحمولة، وتحصلون على تلك الطاقة حيث لن يوجد هناك خوف من أي نوع - الخوف من الخطأ، أو التصرف على نحو غير صائب - أليست هذه الطاقة نفسها التي تحصلون عليها هي عبارة عن تحول؟ نحن نحتاج إلى وفرة كبيرة من الطاقة، وننفقها بخوف، ولكن عندما توجد الطاقة فإنها تأتي بعد ما نتحرر من أشكال الخوف كلها، وتنشأ عن هذه الطاقة نفسها الثورة الداخلية والجذرية. وأنتم لستم بحاجة أن تفعلوا شيئًا بهذا الخصوص.

إذاك تظلون وحدكم مع أنفسكم، وهذه هي الحالة الحقيقية التي تناسب الإنسان الذي يتخذ هذه الأمور بجدية. وبما أنكم لا تعتمدون على مساعدة أي شخص ولا أي شيء، فأنتم أحرار لكي تكتشفوا بأنفسكم. وعندما توجد الحرية، ثمة طاقة، وعندما توجد الحرية، لن يكون بمقدوركم فعل شيء خاطئ. تختلف الحرية بشكل كامل عن التمرد. وليس هناك تصرف صحيح أو خاطئ عندما تتواجد الحرية. أنتم أحرار، ومن هذا المركز بالذات تتصرَّفون. وبالتالي، لن يتواجد خوف، والعقل من دون خوف قادر على حب غير محدود. وفقط الحب يستطيع أن يفعل ما يشاء.

وبالتالي، فما سنأتي على فعله هو تعلم إدراك أنفسنا، ولكن ليس بالتوافق معي أو بالتوافق مع محلل نفساني، أو فيلسوف، لأننا إذا قمنا بذلك توافقًا مع أشخاص آخرين، فكل ما سوف نتعلمه هو التعرف على هؤلاء الأشخاص، وليس على أنفسنا نحن. حريٌّ بنا أن نتعلم ما نحن عليه فعلاً.

أدركنا إذن، أنه ليس بوسعنا التعلق بأية سلطة خارجية لكي نؤسس ثورة كلية في بنية أنفسنا، ويتمثل الأمر بصعوبة أكبر على نحو لا نهائي في أن نرفض سلطتنا الداخلية، وسلطة تجاربنا التي لا معنى لها، وآراءنا المتراكمة، ومعارفنا، وأفكارنا ومثالياتنا. فنقول إننا خضنا البارحة تجربةً علَّمتنا أمرًا، وهذا الأمر الذي علمتنا إياه يُصبح عبارة عن سلطة جديدة. والحق يُقال إن سلطتكم البارحة مدمِّرَة جدًا كما هو الأمر تمامًا بالنسبة لسلطة منذ ألف عام. ولا يقتضي إدراك أنفسنا أي سلطة، لا تلك التي تعود لليوم السابق، ولا الأخرى التي تعود إلى ألف عام لأننا كائنات حية في حركة على الدوام، وفي انسياب دائم، ولا تتوقف إطلاقًا. وإذا نظرنا إلى أنفسنا من خلال السلطة الميتة للأمس، فنحن لن نفهم أبدًا الحركة الحية وجمال وطبيعة هذه الحركة.

التحرر من كل سلطة سواءً الخاصة بنا أو تلك التي تعود للآخرين يعني أن نموت عن كل أشياء البارحة - وذلك من أجل أن يكون العقل متجددًا، شابًا دائمًا، بريئًا، ومليئًا بالحياة والشغف. وفقط في هذه الحالة يتم التعلم والرصد. ولذلك يتطلب الأمر قدرة كبيرة على الإدراك، الإدراك الحقيقي لكل ما يحدث في داخل أنفسكم من دون أن تصحِّحُوا ما ترونه، ومن دون أن تقولوا ما يجب أو ما لا يجب أن يكون. ولماذا تصحِّحون سريعًا جدًا فتقيمون سلطة أخرى، رقيبًا.

فلنفحَص إذن أنفسَنا سوية، وما من أحد سوف يفسِّر شيئًا لكم بينما أنتم تقرؤون موافقين أو مخالفين لمن يفسِّر، وذلك في الوقت نفسه الذي تتبعون فيه كلمات النص، وبالرغم من ذلك فلنقم برحلة سوية، رحلة اكتشاف للأسرار الأكثر اختباءً في عقولنا. ولكي نقوم بهذه الرحلة، فما نحتاجه هو أن نكون أحرارًا، ذلك أنه لن يكون بمقدورنا نقل حمولة من الآراء والأفكار المسبقة والاستنتاجات، وكل المتاع القديم الذي جمعناه خلال العشرة آلاف سنة أخيرة أو أكثر. انسوا كل شيء تعرفونه حول أنفسكم. انسوا كل شيء فكرتم به حول أنفسكم، ولنشرع في مسير كما لو أننا لا نعلم شيئًا.

أمطرت البارحة مساءً على نحو اندفعت فيه سيول جارفة، والآن ها هي السماء بدأت تصحو، وها هو يوم جديد نديٌّ. إننا نلتقي بهذا اليوم الجديد كما لو كان يومنا الوحيد، ونشرع بالمسيرة تاركين وراءنا كل ذاكرات البارحة، ولنبدأ في فهم أنفسنا لأول مرة.

الترجمة: نبيل سلامة

رحلة داخلية نحو الإدراك الذاتي

إذا أخذنا بعين الاعتبار أهمية معرفة النفس فقط لأنني أنا أو آخر قال إن ذلك هام، فسنقوم حينها، كما أعتقد، بالقضاء على أي احتمال لاستمرار التواصل بيننا. ولكن إذا اتفقنا على أنه من الأهمية بمكان أن نفهم أنفسنا، فإذاك تصبح العلاقة مختلفة وسوف نتمكن سوية أن نقوم ببحثٍ حذِر وذكي ونحن راضون.

لا أطلب منكم إيمانًا، كما أنني لا أعلن عن سلطة روحية جديدة. فأنا لا أملك شيئًا لكي أعلمكم إياه – ولا أية فلسفة جديدة، أو أي نظام جديد، أو أي طريق جديد إلى الواقع. فلا يوجد هناك طريق للواقع، كما أنه لا يوجد طريق للحقيقة. فكل سلطة، من أي نوع كانت، لاسيما في حقل الفكر والإدراك، هي الشيء الأكثر تدميرًا وإيذاءً. المعلّمون يدمِّرون تابعيهم، والتابعون بدورهم يدمِّرون معلمِّيهم.

عليك إذن أن تكون أنت نفسك معلّمكَ، وأنت نفسك تلميذكَ. فكل ما قبِلَه الإنسان على أنه ذو قيمة وضروري عليه الآن أن يضعه موضع تساؤل.

إذا لم تتبع أحدًا سوف تشعر بعزلة كبيرة. لماذا تشعر بالخوف إذا بقيت وحيدًا؟ لأنك ببساطة تواجه نفسك كما أنت عليه، وتكتشف أنك فارغ، موهن، بليد، باعث على الاشمئزاز، عاص، قلق – كيان لا معنى له، ومن دون أصالة حقيقية. واجه الواقع، انظر إليه ولا تهرب منه. ما إن تبدأ الهروب، حتى يظهر الخوف إلى الوجود. وعندما تتفحَّص ذاتك فأنت لا تعزل نفسك عن بقية العالم. لا يتعلق الأمر بسياق مرَضي. فالإنسان في العالم كله يرى نفسه متورطًا في المشاكل اليومية ذاتها، كما هو ذاته، وهكذا تقصّى ذاتك، فأنت لا تتصرَّف بحال من الأحوال على نحو عصابي، لأنه ليس ثمة اختلاف بين الفردي والجمعي. هذا واقع حقيقي، فقد خلقْتَ العالَم على النحو الذي أنت عليه. وبالتالي، فأنت لا تضلُّ الطريق في هذه المعركة بين الجزء والكل.

عليَّ كشخص أن أكون واعيًا لحقل كينونتي كلها، والتي هي مكوَّنة من الوعي الفردي والاجتماعي. وفقط عندما يتجاوز العقل الوعي الفردي والاجتماعي أتمكن من أن أصبح نور ذاتي نفسها، نعم ذلك هو النور الذي لا ينطفئ أبدًا.

حسنًا إذن، فمن أين نبدأ فهم أنفسنا؟ فهنا أنا، كيف أدرس نفسي، وأرصدني، وأرى ما يحدث داخلي فعليًا؟ أستطيع رصد نفسي فقط ضمن علاقة، لأن الحياة كلها هي عبارة عن علاقة. لا فائدة البته من بقائي جالسًا في ركن أتأمل فيه حول نفسي. لا أستطيع الوجود وحيدًا. فأنا أوجد فقط في علاقة مع أشخاص آخرين، وأشياء، وأفكار، وباحثًا عن علاقتي مع الأشخاص والأشياء الخارجية، كما تلك الداخلية منها، أبدأ بإدراك ذاتي. وأي شكل آخر للإدراك ليس أكثر من تجريد. وليس بمقدوري أن أدرس نفسي تجريديًا، فأنا لستُ كينونة مجردة، وبالتالي، علي أن أدرس نفسي ضمن الواقع الملموس – على النحو الذي أنا عليه، وليس على النحو الذي أرغب أن أكونه.

ليس الفهم سياقًا فكريًا. فاكتساب المعارف فيما يتعلق بكم، والتعلم بذواتكم أنتم، هما أمران مختلفان، لأن المعرفة التي تراكمونها بخصوصكم هي من الماضي دائمًا، والعقل الذي يأخذ على عاتقه حمولة الماضي هو عقل يدعو للتأسف عليه. أما التعلم بذواتكم فهو ليس مثل تعلم لغة ما، أو تقنية، أو أحد العلوم؛ ففي الحالة الأخيرة عليكم أن تراكموا المعرفة بشكل طبيعي، وتقوموا بتخزينها في ذاكرتكم، ذلك لأنه سيكون من السخف أن نعود مجددًا إلى البداية التي انطلقنا منها في تعلم تلك الأمور. لكن التعلم عن ذواتكم في الحقل النفسي يكون دائمًا في الحاضر، بينما المعرفة تكون دائمًا في الماضي، وبما أن معظمنا يعيش في الماضي، ويكون مشبعًا بالماضي، فالمعرفة تصبح هامة إجمالاً بالنسبة لنا. لهذا السبب نقوم بتأليه الإنسان العلاَّمَة، والموهوب، والفطِن. ولكن، إذا كنتم تتعلمون في كل لحظة، وفي كل دقيقة، تتعلمون من خلال الرصد، ومن خلال الإصغاء، وتتعلمون من خلال الرؤية والعمل، فسترون آنئذ أن التعلم هو عبارة عن حركة لامتناهية، ومن دون معرفة ماضٍ.

إذا قلتم إنكم تتعرفون على ذواتكم تدريجيًا، وأنكم تضيفون دائمًا شيئًا ما، فإنكم في الواقع لا ترصدون أنفسكم لحظةً بلحظة كما أنتم عليه، وإنما من خلال المعرفة المكتسبة. يتطلب الرصد حساسية عالية. وليس ثمة حساسية بوجود الفكرة حيث أن الأخيرة من الماضي دومًا. لن نكون على هذا النحو حساسين، ولا حتى على المستوى الجسماني. فنحن نأكل بإفراط، ومن دون أن نهتمَّ بحمية غذائية أكثر لياقة، كما أننا نفرط في المشروب والتدخين. وعلى هذا النحو يصبح

جسمنا ثقيلاً، ومن دون إحساس، وتضعف القدرة على الانتباه للعضوية نفسها. وكيف يمكن أن يتواجد عقل متيقِّظ، وحساس، وصافٍ؛ إذا كانت العضوية نفسها موهنة ومتثاقلة؟! نستطيع أن نكون حساسين تجاه بعض الأشياء التي تلامسنا بشكل خاص. ولكن لكي نكون حساسين لكل شيء ينجم عن متطلبات الحياة، فلا يجب أن يكون هناك انفصال بين العضوية والنفسانية. فالأمر يتعلق بحركة كلية.

لكي نفهم أي شيء علينا أن نعايش هذا الشيء، وأن نرصده، وأن نعرف محتواه كله، وطبيعته، وبنيته، وحركته. أوَهل اختبرتم أن تعايشوا أنفسكم أنتم؟ إذا اختبرتم ذلك ستبدؤون رؤية أنكم لستم كيانًا سكونيًا، وإنما كيان نشطٌ، وحيٌّ. ولكي نستطيع معايشة شيء حي، على العقل أن يكون حيًا أيضًا. بيد أن العقل لا يمكنه أن يكون حيًا إذا ما تورط في شبكة من الآراء والأحكام والقيَم.

بالنسبة للراصد فإن حركة العقل والقلب والكيان الداخلي تحتاج إلى عقل حر، وليس إلى عقل يتفق مع هذا ويختلف مع ذاك، يقف إلى جانب حزب ما في نقاش لمجرد كلمات، ومع ذلك يتابع النقاش بنيَّةِ الفهم. إن هذا صعب جدًا فنحن لا نعرف النظر دون الإصغاء إلى ذواتنا، كما هي الحال في عدم معرفتنا النظر إلى جمال نهر أو سماع وشوشة النسيم بين الأشجار.

عندما ندين أو نبرِّئ لن يكون بوسعنا الرؤية بوضوح، لن نستطيع أيضًا القيام بذلك عندما يكون عقلنا في ثرثرة لا تتوقف، فلا نلاحظ إذاك الـ "موجود"، وإنما ننظر فقط إلى "إسقاطاتنا" الخاصة. فلدى كل واحد منا صورة عما نفكر أن نكون عليه، أو ما يتوجب أن نكون عليه، وهذه الصورة، هذا المثال، يمنعاننا بشكل كامل أن نرى أنفسنا كما هي عليه فعليًا.

لعل أحد الأمور الأكثر صعوبة في عالمنا هي أن ننظر إلى أي شيء ببساطة. وبما أن عقلنا في غاية التعقيد فإننا نفقد البساطة. عفوًا، فأنا لا أشير إلى البساطة في الملبس أو في المأكل، أو في استعمال مئزر واحد فقط، أو تحقيق رقم قياسي في عدد أيام الصوم عن الطعام، أو أي شيء آخر من تلك السخافات الطفولية التي يمارسها القديسون. وإنما أشير إلى تلك البساطة التي تجعلنا قادرين على النظر إلى الأشياء على نحو مباشر، من دون خوف، وقادرين على النظر إلى أنفسنا من دون أي تشويه، وأن نصرخ بأننا كاذبون عندما نكذب، وعدم قيامنا بإخفاء الحدث أو الهرب منه.

وكذلك الأمر، لكي نفهم أنفسنا، فنحن نحتاج إلى تواضع كبير. فإذا ما بدأتم تقولون: "أنا أعرف نفسى" – فإنكم قد أوقفتم لتوِّكم سياق التعلم الذاتي؛ أو إذا قلتم: "ليس هناك الكثير لأن أتعلمه فيما يخصني، لأنني فقط عبارة عن حزمة من الذاكرات، والأفكار، والموروثات" – وهكذا فإنكم سوف توقِفون أيضًا سياق التعلم. وفي اللحظة التي تبلغون فيها أي هدف، فإنكم تفقدون صفة البراءة والتواضع، ففي لحظة كهذه تصِلون فيها إلى إنجاز أو تبدأون بالتفحص على قاعدة يقوم أساسها على المعرفة، فإن كل شيء يتم إنجازه، إنكم تترجمون كل ما هو حي ضمن مصطلحات كل ما هو قديم. وعندما لا يكون لديكم أي نقطة استناد، أي يقين، أي كمال، فإنكم تكونون في حالة من الحرية لكي تنظروا، وعندما تنظرون شيئًا بحرية، فهذا الشيء يكون جديدًا على الدوام.

صدِّقوني إن إنسانًا معتدًّا بنفسه ليس أكثر من كائن ميت.

ولكن، كيف نكون أحراراً لكي ننظر ونتعلم، عندما تكون عقولنا منذ ساعة الولادة وحتى ساعة الممات مقولبة في ثقافة محددة ضمن نموذج ضيق من "الأنا"؟ منذ قرون ونفوسنا مشروطة بالقومية، بالطبقة التي ننتمي إليها، بالمكانة، بالموروث، بالدين، باللغة، بالتربية، بالأدب، بالفن، بالعادة، بالعُرف، وبالدعاية من كل صنف، والضغط الاقتصادي، والتغذية التي نتناولها، والمناخ الذي نحيا فيه، وعائلتنا، وأصدقاؤنا، وتجاربنا – كل التأثيرات الممكنة والمتخيَّلَة – وبالتالي، فإن علاقاتنا بمجملها وكل مشكلة تواجهنا كلها مشروطة.

هل تدركون أنكم مشروطون؟ هذا أول شيء ينبغي عليكم أن تسائلوا أنفسكم عنه. وليس كيف تتحررون من إشراطكم. ربما لا تحررون منه إطلاقًا، فإذا قلتم "أريد التحرر منه" فسوف تسقطون في فخ آخر، في شكل آخر من الإشراط. وهكذا هل تدركون أنكم مشروطون؟ تعلمون أنكم حتى لو نظرتم إلى شجرة وقلتم "الشجرة هي تينة" أو "تلك الشجرة هي بلوط"، إن واقع منح اسم إلى شجرة ليس أكثر من معرفة نباتية، وإن طريقة كهذه ألا تشرط عقلكم بتموضع الكلمة بينكم وبين واقع إدراك الشجرة؟ ولكي تدخلوا في اتصال مباشر مع الشجرة عليكم أن تلمسوها بأيديكم أما الكلمة فلن تساعدكم في لمسها.

التحرر من المعلوم |

كيف تستطيعون أن تعرفوا بأنكم مشروطون؟ عن ماذا يعبر لكم ذلك؟ ماذا تقولون عندما تشعرون بالجوع – ليس كنظرية، وإنما كواقع جوع حقيقي؟ على النحو نفسه، كيف تكتشفون في الواقع الحقيقي أنكم مشروطون؟ هل من خلال ردة فعلكم إزاء مشكلة، أم إزاء تحدٍّ ما؟ إنكم تتصرفون إزاء كل تحد وفقًا لإشراطاتكم، وبما أن إشراطكم غير لائق فإنكم ستتصرفون دومًا على نحوٍ غير لائق.

عندما تصبحون واعين لهذا الأمر، هل يجعلكم إشراط السلالة، والدين، والثقافة تشعرون بالأسر؟ خذوا بعين الاعتبار قالبًا معينًا لإشراط ما، وليكن "القومية". خذوه بجدية، وبإدرك تام لكي تروا إذا ما كانت يرضيكم أو يجعلكم تثورون. وإذا ثرتم، وشعرتم بإرادة أن تتحرروا من كل إشراط. إذا كان إشراطكم يشبعكم فمن الواضح أنكم لن تفعلوا شيئًا إزاءه. ولكن إذا لم تشعروا بالرضا عندما تصبحون واعين له فسوف تدركون أنكم لم تفعلوا أي شيء من دونه. بالتالي، لن تعيشوا إطلاقاً كالموتى في الماضي. أليس كذلك؟

ستدركون بأنفسكم كم أنتم مشروطون فقط عندما يظهر صراع في استمرارية اللذة أو الهرب إلى الألم. وإذا كان كل ما يحيط بكم يحدث على نحو سعيد بشكل كامل، فأنتم تحبُّون زوجاتكم، وهن بدورهن يحببنكم، ولديكم بيوت جميلة، وأبناء مهمون، ونقود وافرة. وفي هذه الحال لستم واعون لإشراطكم. ولكن عندما ينبعث اضطراب، وعندما تنظر زوجة أحدكم إلى رجل آخر، أو تفقدون ثروتكم، أو أنكم تجدون أنفسكم مهددين بالحرب، أو أي أمر آخَر يسبِّب لكم الألم أو القلق – إذاك تدركون أنكم مشروطون. وعندما تكافحون ضد اضطراب ما، أيًا كان، أو تدافعون ضد تهديد ما خارجي أو داخلي، تدركون إذاك أنكم مشروطون. ومثلما تجد الأغلبية نفسها مضطربة في معظم الوقت سواء سطحيًا أو بالعمق، فاضطرابنا هذا يشير إلى أننا مشروطون. طالما أن الحيوان مدلل، فهو يتصرف بشكل مرضٍ، ولكن في اللحظة التي يجد فيها نفسه ضمن جو معادٍ له سيُظهر عنفه كله، وشراسته كلها.

نجد أنفسنا مضطربين فيما يتعلق بالحياة، والسياسة، والوضع الاقتصادي، والوحشية، والآلام الموجودة كلها سواء في العالم أو في أنفسنا نحن. وهذا الاضطراب يُظهِر لنا كما نحن مشروطون على نحوٍ ضيق. فماذا يجب علينا أن نفعل؟ هل نقبل الاضطراب ونتعايش معه، كما يفعل معظم البشر؟ نعتاد عليه كما نعتاد على وجع الظهر، ونكيِّف أنفسنا معه؟

إنها نزعتنا جميعًا لتكييف أنفسنا مع الأشياء، والاعتياد عليها، ووضع الذنب في ذلك كله على الظروف التي تحيط بنا. "آه، لو أن الأشياء جرت بالشكل المناسب، لكنتُ شخصًا مختلفًا". ونقول إما "أعطني فرصة وأنا أنطلق فرحًا"، أو "يسحقني الظلم وكل هذه الأشياء الظالمة في الحياة" – دائمًا نضع الذنب في اضطراباتنا على الآخرين أو الوسط المحيط بنا أو الوضع الاقتصادي.

إذا اعتدنا على الاضطراب، فهذا يعني أن عقلنا يضعف، كما هي حال شخص قد يعتاد بطريقة ما أن يعيش وسط الجمال الذي يحيط به دون أن يلاحظه بعد. نصبح لامبالين، قساة، وغير حساسين، ويوهن عقلنا أكثر فأكثر. وإذا لم نستطع أن نعتاد على الاضطراب، فإننا نعمل على الهروب منه فنجري وراء المخدرات، أو ندخل في حزب سياسي، صائحين بشعاراته، أو نكتب، ونشاهد مباراة بكرة قدم، أو نذهب إلى كنيسة أو معبد، أو نبحث عن نوع آخر من التسلية.

ما هو السبب الذي يدفعنا للهرب من الوقائع الحقيقية؟ لعلنا نخشى الموت – هذا فقط على سبيل المثال – ونبتدع نظريات وآمالاً، ومعتقدات من كل صنف لكي نموِّهَ واقع الموت، ولكن هذا الواقع يظل موجودًا. ولكي نفهم واقعًا فمن الأجدى رؤيته وليس الهرب منه. عمومًا بقدر ما لدينا من الخوف من الحياة نفسها، لدينا الخشية نفسها من الموت. ولدينا خوف من عائلتنا، ومن الرأي العام، ومن فقدان وظيفتنا، ومن عدم حصولنا على الشعور بالأمان، وخوف من مئات الأشياء الأخرى. الواقع ببساطة هو أننا نعاني الخوف، وليس أننا نخاف من هذا وذاك. ولكن لماذا لا نستطيع مواجهة هذا الواقع؟

فقط نستطيع مواجهة الواقع في الحاضر "الآن وهنا"، ولكن إذا لم نسمح له أن يكون حاضرًا، لأننا في حالة هرب دائم منه، فلن يكون بوسعنا مواجهته إطلاقًا، بل فقط خلق شبكة هائلة من التهربات، فقد هيمنت علينا عادة الهروب.

والحال هذه، فإذا كنتم حساسين، وجديين، فعلى أقل قدر ممكن، قد لا تكونون واعين لإشراطاتكم، ولكنكم في الوقت نفسه تكونون واعين للمخاطر الناجمة عنها؛ للوحشية، وللغضب، وما يقودان إليه. لماذا إذن، إذا ما رأيتم خطر الإشراط لا تتصرفون حياله؟ ألأنكم ثقيلو الهمة؟ الكسل هو نقصان في الطاقة؛ إلا أنه لا تنقصكم الطاقة عند مثول خطر جسماني حالي – كثعبان في طريقكم على سبيل المثال، أو هاوية ما، أو نشوب حريق حولكم. بالله عليكم لماذا لا تتصرفون على هذا النحو عندما ترون خطر إشراطاتكم؟ إذا رأيتم خطر "القومية" على شعوركم بالأمان أفلا تتصرفون حيال ذلك؟

التحرر من المعلوم |

الإجابة هي أنكم لا ترون[1] فمن خلال سياق فكري تحليلي تستطيعون رؤية "القومية" على أنها تقود إلى التدمير الذاتي، ولكن ليس في هذه الرؤية أي محتوى انفعالي. فقط عندما يوجد هذا المحتوى الانفعالي تحصلون على الحيوية.

إذا رأيتم خطر إشراطكم على أنه مجرد مفهوم فكري، فلن تفعلوا أي شيء البته فيما يتعلق به. فهناك خطر إدراك خطرٍ ما كمجرد فكرة، وثمة نزاع بين الفكرة والفعل، وهذا النزاع يسلبكم الطاقة. فقط عندما ترون الإشراط وخطره كما لو أن هاوية تمثُلُ أمامكم، فقط إذاك تتصرفون، إذن *الرؤية هي الفعل*.

يُمضي معظمنا الحياة غيرَ منتبه، فالتصرف من دون تفكير وفقًا للوسط المحيط الذي ترعرعنا فيه وردود أفعال مشابهة له تسبب لنا العبودية أكثر، وتسبب لنا إشراطًا أكثر، ولكن في اللحظة التي تمارسون فيها انتباهكم كله لإشراطكم، تجدون أنفسكم أحرارًا من الماضي. فهو ينفصل عنكم إذاك بشكل طبيعي.

ترجمة: نبيل سلامة

[1] كقول المسيح: "نظرًا تنظرون ولا ترون، سمعًا تسمعون ولا تصغون" (المترجم)

الوعي الكلي والصحوة الداخلية

عندما تصبح على دراية بتكَيُفك، ستفهم كل وعيك. الوعي هو المجال الكلي الذي توجد فيه وظائف الفكر والعلاقات. كل الدوافع، النوايا، الرغبات، الملذات، الخوف، الإلهام، الشوق، الآمال، الأحزان، الأفراح في هذا المجال. لكننا توصلنا إلى تقسيم الوعي إلى المستوى النشط والهادئ، والمستوى العلوي والسفلي - أي كل الأفكار والمشاعر والأنشطة اليومية على السطح وأسفلها ما يسمى بالعقل الباطن، والأشياء التي لسنا مألوفين بها، والتي تعبر عن نفسها أحيانًا من خلال بعض الإيحاءات والحدس والأحلام.

نحن مشغولون بزاوية صغيرة جدًا من الوعي والتي تشكل معظم حياتنا؛ والباقي الذي نسميه اللاوعي بكل دوافعه ومخاوفه وصفاتها الجينية والوراثية، لا نعرف حتى كيف نصل إليها. الآن دعني أسألك، هل هناك شيء اسمه العقل الباطن على الإطلاق؟ نحن نستخدم هذه الكلمة بكثرة. لقد قبلنا أن هناك شيئًا من هذا القبيل وأن كل عبارات ومصطلحات المحللين وعلماء النفس قد تسربت إلى اللغة؛ لكن هل يوجد شيء من هذا القبيل؟ ولماذا نعطيها أهمية استثنائية؟ يبدو لي أنه تافه وغبي مثل العقل الواعي - ضيق، متعصب، مشروط، قلق، المتهور.

فهل من الممكن أن تكون مدركًا تمامًا لمجال الوعي بأكمله وليس مجرد جزء منه أو شظية منه؟ إذا كنت قادرًا على أن تكون على دراية بالكلية، فأنت تعمل طوال الوقت باهتمامك الكامل، وليس باهتمام جزئي. من المهم أن تفهم هذا لأنه عندما تكون مدركًا تمامًا لمجال الوعي بأكمله، فلا يوجد احتكاك. فقط عندما تقسم الوعي، الذي هو كل الفكر والشعور والعمل، إلى مستويات مختلفة يكون هناك احتكاك.

نحن نعيش في شظايا. أنت شيء في المكتب وآخر - نفس شخص - في المنزل؛ تتحدث عن الديمقراطية وأنت في عكسك استبدادي. تتحدث عن محبة جارِك ولكنك تقتله بالمنافسة؛ هناك جزء منك يعمل وينظر بشكل مستقل عن الآخر. هل أنت على علم بهذا الوجود المجزأ في نفسك؟ وهل من الممكن لدماغ قام بتقسيم وظائفه وتفكيره إلى شظايا - هل من الممكن لمثل هذا الدماغ أن يكون على دراية سيرورة بأكملها؟ هل من الممكن أن ننظر إلى الوعي كله بشكل كامل، مما يعني أن تكون إنسانًا كاملاً؟

إذا حاولت فهم البنية بأكملها لـ " **أنا** "، الذات، بكل تعقيداتها غير العادية، بالذهاب خطوة بخطوة، وتكشف طبقة تلو الأخرى، وتفحص كل فكرة وشعور ودافع، فسوف تنشغل في العملية التحليلية التي قد تستغرق أسابيع، وأشهر، وسنوات - وعندما تسمح لزمن بدخول عملية فهم ذاتك، يجب أن تسمح بكل أشكال التشويه لأن الذات كيان معقد، ومشوش، بالتأثيرات من جميع الأنواع باستمرار في العمل عليها. لذلك سوف تكتشف بنفسك أن هذا ليس هو الطريق؛ ستفهم أن الطريقة الوحيدة للنظر إلى نفسك هي تمامًا، فورًا، بدون وقت؛ ولا يمكنك رؤية مجمل نفسك إلا عندما لا يكون العقل مجزأً. ما تراه في مجمله هو الحقيقة.@

الآن هل يمكنك فعل ذلك؟ معظمنا لا يستطيع ذلك لأن معظمنا لم يتعامل مع المشكلة بجدية أبدًا، لأننا لم ننظر إلى أنفسنا حقًا. أبداً. نحن نلوم الآخرين، نفسر الأشياء بعيدًا أو نخاف أن ننظر. لكن عندما تنظر بالكامل ستولي كل انتباهك، كيانك كله، كل شيء في نفسك، عينيك، أذنيك، أعصابك؛ ستحضر بتخلي كامل عن الذات، وعندها لا يوجد مجال للخوف، ولا مجال للتناقض، وبالتالي لا يوجد صراع.

الانتباه ليس نفس الشيء مثل التركيز. التركيز هو الاستبعاد. الانتباه، وهو الوعي الكامل، لا يستبعد أي شيء. يبدو لي أن معظمنا البالغ عددهم شخصًا لا يدركون، ليس فقط ما نتحدث عنه، ولكن بيئتنا، والألوان من حولنا، والناس، وشكل الأشجار، والغيوم، وحركة المياه. ربما لأننا مهتمون جدًا بأنفسنا، بمشاكلنا الصغيرة، وأفكارنا، وملذاتنا، وملاحقتنا وطموحاتنا التي لا ندركها بشكل موضوعي. ومع ذلك نتحدث كثيرًا عن الوعي. ذات مرة في الهند كنت مسافرًا في سيارة. كان هناك سائق يقود السيارة وكنت أجلس بجانبه. كان هناك ثلاثة رجال يناقشون الوعي باهتمام شديد ويسألونني أسئلة حول الوعي، وللأسف في تلك اللحظة كان السائق يبحث في مكان آخر وركض فوق ماعز، وكان الرجال الثلاثة لا يزالون يناقشون الوعي - غير مدركين تمامًا أنهم دهسوا ماعز. عندما تمت الإشارة إلى قلة الانتباه لأولئك السادة الذين كانوا يحاولون أن يكونوا مدركين، كانت مفاجأة كبيرة لهم.

ولدى معظمنا نفس الشيء. نحن لا ندرك الأشياء الخارجية أو الأشياء الداخلية. إذا كنت تريد أن تفهم جمال طائر أو ذبابة أو ورقة شجر أو شخص بكل تعقيداته، فعليك أن تولي اهتمامك الكامل وهو الوعي. ويمكنك أن تولي اهتمامك الكامل فقط عندما تهتم، مما يعني أنك تحب حقًا أن تفهم - ثم تمنح كل قلبك وعقلك لمعرفة ذلك.

مثل هذا الإدراك مثل العيش مع ثعبان في الغرفة؛ أنت تشاهد كل حركة فيها، فأنت شديد الحساسية لأدنى صوت يصدره. حالة الاهتمام هذه هي الطاقة الكلية؛ في مثل هذا الإدراك يتم الكشف عن مجمل نفسك في لحظة.

عندما تنظر إلى نفسك بعمق يمكنك التعمق أكثر. عندما نستخدم كلمة "أعمق" لا نكون مقارنين. نحن نفكر في المقارنات - عميقة وسطحية، سعيدة وغير سعيدة. نحن دائما نقيس ونقارن. الآن هل هناك دولة مثل الضحلة والعميقة في النفس؟ عندما أقول، "عقلي ضحل، تافه، ضيق، محدود"، كيف أعرف كل هذه الأشياء؟ لأنني قارنت عقلي بذهنك، فهو أكثر إشراقًا وقدرة أكبر وأكثر ذكاءً وانتباهًا. هل أعرف تفاهتي دون مقارنة؟ عندما أشعر بالجوع، لا أقارن ذلك الجوع بجوع الأمس. جوع الأمس فكرة، ذكرى.

إذا كنت أقيس نفسي دائمًا ضدك، وأكافح لأكون مثلك، فأنا أنكر ما أنا عليه. لذلك أنا أخلق الوهم. عندما أدركت أن المقارنة بأي شكل من الأشكال لا تؤدي إلا إلى وهم أكبر وبؤس أعظم، تمامًا كما عندما أحلل نفسي، أو أضيف إلى معرفتي بنفسي شيئًا فشيئًا، أو أتعرف على شيء خارج نفسي، سواء أكان ذلك الدولة أو المنقذ أو الأيديولوجية - عندما أفهم أن كل هذه العمليات تؤدي فقط إلى قدر أكبر من التوافق وبالتالي صراع أكبر - عندما أرى كل هذا أضعه بعيدًا تمامًا. ثم عقلي لم يعد يبحث. من المهم جدًا فهم هذا. ثم عقلي لم يعد يتلمس، يبحث، ويستجوب. هذا لا يعني أن عقلي راضٍ عن الأشياء كما هي، لكن مثل هذا العقل ليس له وهم. يمكن لمثل هذا العقل بعد ذلك أن يتحرك في بُعد مختلف تمامًا. البعد الذي نعيش فيه عادة، الحياة اليومية التي هي الألم والسرور والخوف، قد شددت العقل، وحدت من طبيعة العقل، وعندما ذهب ذلك الألم والسرور والخوف (وهذا لا يعني أنك لم تعد تتمتع بالفرح: الفرح شيء مختلف تمامًا عن المتعة) - عندها يعمل العقل في بُعد مختلف لا يوجد فيه صراع ولا إحساس بـ "الاختلاف".

لفظيًا لا يمكننا أن نذهب بعيدًا فقط: ما يكمن وراء ذلك لا يمكن وضعه في كلمات لأن الكلمة ليست هي الشيء. حتى الآن يمكننا الوصف والتفسير، ولكن لا توجد كلمات أو تفسيرات يمكن أن تفتح الباب. ما سيفتح الباب هو الوعي والاهتمام اليومي - الوعي بالطريقة التي نتحدث بها، وما نقوله، وكيف نسير، وما نفكر فيه. إنه مثل تنظيف غرفة والحفاظ عليها بالترتيب. يعد ترتيب الغرفة أمرًا مهمًا من ناحية ولكنه غير مهم تمامًا من ناحية أخرى. يجب أن يكون هناك طلب في الغرفة ولكن الطلب لن يفتح الباب أو النافذة. ما سيفتح الباب ليس إرادتك أو رغبتك. لا يمكنك دعوة الآخر. كل ما يمكنك فعله هو الحفاظ على ترتيب الغرفة، وهذا يعني أن تكون فاضلاً بالنسبة لنفسها، وليس لما ستجلبه. أن تكون عاقلًا، عقلانيًا، منظمًا. ثم ربما، إذا كنت محظوظًا، ستفتح النافذة وسيأتي النسيم. أو ربما لا. هذا يعتمد على حالة عقلك. وهذه الحالة الذهنية لا يمكن فهمها إلا من خلال نفسك، من خلال مشاهدتها وعدم محاولة تشكيلها أبدًا، وعدم الانحياز أبدًا، وعدم المعارضة أبدًا، وعدم الموافقة على الإطلاق، وعدم التبرير، وعدم الإدانة، وعدم إصدار الأحكام - مما يعني مشاهدتها دون أي خيار. ومن هذا الوعي غير المختار ربما سيفتح الباب وستعرف ما هو هذا البعد الذي لا يوجد فيه صراع ولا وقت.

البحث عن السرور وطبيعة المتعة

قلنا في الفصل الأخير أن الفرح كان شيئًا مختلفًا تمامًا عن اللذة، لذلك دعونا نكتشف ما الذي تنطوي عليه المتعة وما إذا كان من الممكن على الإطلاق العيش في عالم لا يحتوي على المتعة بل إحساس هائل بالبهجة والنعيم.

نحن جميعًا منخرطون في السعي وراء المتعة بشكل أو بآخر - المتعة الفكرية أو الحسية أو الثقافية، ومتعة الإصلاح، وإخبار الآخرين بما يجب فعله، وتعديل شرور المجتمع، وفعل الخير - متعة المعرفة الأكبر، والرضا الجسدي الأكبر، والخبرة الأكبر، والفهم الأكبر للحياة، وكل الأشياء الذكية والماكرة للعقل - والمتعة المطلقة هي، بالطبع، أن يكون لديك الله.

المتعة هي بنية المجتمع. من الطفولة حتى الموت، نحن في السر أو الماكرة أو من الواضح أننا نسعى وراء اللذة. لذا مهما كان شكل المتعة لدينا، أعتقد أننا يجب أن نكون واضحين جدًا بشأنه لأنه سيوجهنا ويشكل حياتنا. لذلك من المهم لكل واحد منا أن يبحث عن كثب وبتردد ودقة في مسألة المتعة هذه، لأن البحث عن المتعة ثم تغذيتها والحفاظ عليها هو مطلب أساسي للحياة وبدون ذلك يصبح الوجود باهتًا وغبيًا ووحيدًا وعديم المعنى.

قد تسأل لماذا إذن لا تسترشد الحياة بالمتعة؟ لسبب بسيط للغاية هو أن المتعة يجب أن تجلب الألم والإحباط والحزن والخوف، وبدافع الخوف، العنف. إذا كنت تريد أن تعيش بهذه الطريقة، فعيش بهذه الطريقة. معظم العالم يفعل ذلك، على أي حال، ولكن إذا كنت تريد التحرر من الحزن، يجب أن تفهم البنية الكاملة للمتعة.

إن فهم اللذة لا يعني إنكارها. نحن لا ندينها أو نقول إنها صواب أو خطأ، ولكن إذا سعينا وراءها، فلنفعل ذلك بأعيننا مفتوحة، مع العلم أن العقل الذي يبحث عن المتعة دائمًا يجب أن يجد ظله وألمه حتماً. لا يمكن فصلهما، على الرغم من أننا نركض وراء المتعة ونحاول تجنب الألم. والآن لماذا الذهن يطلب اللذة دائما؟ لماذا نقوم بأشياء نبيلة ودنيئة بتيار المتعة الخفي؟ لماذا نضحي ونعاني على خيط اللذة الرقيق؟ ما هي المتعة وكيف تنشأ؟ أتساءل عما إذا كان أي منكم قد طرح على نفسك هذه الأسئلة واتبع الإجابات حتى النهاية؟

تأتي المتعة إلى الوجود من خلال أربع مراحل - الإدراك والإحساس والاتصال والرغبة. أرى سيارة جميلة، على سبيل المثال؛ ثم أحصل على إحساس، رد فعل، من النظر إليه؛ ثم أتطرق إليها أو أتخيل أن ألمسها، ثم هناك رغبة في امتلاكها وإظهار نفسي فيها. أو أرى سحابة جميلة، أو جبلًا صافًا مقابل السماء، أو ورقة شجر جاءت للتو في فصل الربيع، أو واد عميقًا مليئًا بالجمال والروعة، أو غروبًا مجيدًا، أو وجهًا جميلًا، ذكيًا، حيًا، غير واعي بذاته، وبالتالي لم يعد جميلًا. أنظر إلى هذه الأشياء بفرح شديد، وبينما ألاحظها لا يوجد مراقب ولكن فقط الجمال المطلق مثل الحب. أنا غائب للحظة بكل مشاكلي ومخاوفي وبؤسي - لا يوجد سوى هذا الشيء الرائع. أستطيع أن أنظر إليها بفرح وفي اللحظة التالية أنساها، وإلا فإن العقل يتدخل، ثم تبدأ المشكلة؛ يفكر عقلي فيما رآه ويفكر في مدى جماله؛ أقول لنفسي أود أن أراها مرة أخرى عدة مرات. يبدأ الفكر في المقارنة والحكم والقول "يجب أن أحصل عليه مرة أخرى غدًا". استمرارية التجربة التي أعطت البهجة لثانية واحدة مدعومة بالفكر.

إنه نفس الشيء مع الرغبة الجنسية أو أي شكل آخر من أشكال الرغبة. لا حرج في الرغبة. الرد أمر طبيعي تمامًا. إذا وضعت دبوسًا في داخلي، فسأرد ما لم أصاب بالشلل. ولكن بعد ذلك يتدخل الفكر ويمضغ البهجة ويحولها إلى متعة. الفكر يريد أن يكرر التجربة، وكلما تكررت أكثر، أصبحت أكثر ميكانيكية؛ كلما فكرت في الأمر، زادت القوة التي يمنحها الفكر للمتعة. لذا فإن الفكر يخلق ويحافظ على المتعة من خلال الرغبة، ويمنحها الاستمرارية، وبالتالي فإن رد الفعل الطبيعي للرغبة على أي شيء جميل يحرفه الفكر. الفكر يحوله إلى ذاكرة ثم تتغذى الذاكرة من خلال التفكير فيه مرارًا وتكرارًا. 26 بالطبع للذاكرة مكان عند مستوى معين. في الحياة اليومية لا يمكننا العمل على الإطلاق بدونها. يجب أن تكون فعالة في مجالها ولكن هناك حالة ذهنية لا مكان لها فيها. العقل الذي لا تشل الذاكرة لديه حرية حقيقية.

هل سبق لك أن لاحظت أنه عندما تستجيب لشيء ما تمامًا، من كل قلبك، فإن الذاكرة قليلة جدًا؟ فقط عندما لا تستجيب لتحدي بكيانك كله، يكون هناك صراع، صراع، وهذا يجلب الارتباك والمتعة أو الألم. والصراع يولد الذاكرة.

تضاف تلك الذاكرة إلى كل وقت من خلال الذكريات الأخرى وهذه الذكريات هي التي تستجيب. أي شيء ناتج عن الذاكرة يكون قديمًا وبالتالي لا يكون خاليًا أبدًا. لا يوجد شيء اسمه حرية الفكر. إنه محض هراء.

الفكر ليس جديدًا أبدًا، لأن الفكر هو استجابة الذاكرة والخبرة والمعرفة. الفكر، لأنه قديم، يجعل هذا الشيء الذي نظرت إليه بسرور وشعرت به بشكل هائل في الوقت الحالي، قديمًا. من القديم تستمد اللذة لا من الجديد. لا يوجد وقت في الجديد.

لذلك إذا كان بإمكانك النظر إلى كل الأشياء دون السماح للمتعة بالتسلل إلى الداخل - على وجه أو طائر أو لون الساري أو جمال ملاءة الماء المتلألئة في الشمس أو أي شيء يسعدك - إذا كان بإمكانك النظر إليها دون الرغبة في تكرار التجربة، فلن يكون هناك ألم، ولا خوف، وبالتالي فرحة هائلة.

إن النضال لتكرار اللذة وإدامتها هو الذي يحولها إلى ألم. شاهده بنفسك. إن مجرد الطلب على تكرار اللذة يسبب الألم، لأنه ليس كما كان بالأمس. أنت تكافح من أجل تحقيق نفس البهجة، ليس فقط لإحساسك الجمالي ولكن لنفس الجودة الداخلية للعقل، وتشعر بالأذى وخيبة الأمل لأنها محرومة منك.

هل لاحظت ما يحدث لك عندما تحرم من القليل من المتعة؟ عندما لا تحصل على ما تريد، تصبح قلقًا، وحسدًا، وكراهية. هل لاحظت عند حرمانك من متعة الشرب أو التدخين أو ممارسة الجنس أو أيًا كان - هل لاحظت المعارك التي تمر بها؟ وكل هذا شكل من أشكال الخوف، أليس كذلك؟ أنت خائف من عدم الحصول على ما تريد أو فقدان ما لديك. عندما تتزعزع أو تنزع عنك عقيدة أو أيديولوجية معينة اعتدت عليها لسنوات بسبب المنطق أو الحياة، ألا تخشى الوقوف بمفردك؟ لقد منحك هذا الاعتقاد لسنوات الرضا والسرور، وعندما يتم إزالته، تُترك عالقًا، فارغًا، ويبقى الخوف حتى تجد شكلًا آخر من المتعة، اعتقادًا آخر.

يبدو لي بسيطًا جدًا ولأنه بسيط جدًا، فنحن نرفض رؤية بساطته. نحب أن نعقد كل شيء. عندما تبتعد زوجتك عنك ألا تشعر بالغيرة؟ ألست غاضبة؟ ألا تكره الرجل الذي جذبها؟ وما هو كل هذا إلا الخوف من فقدان شيء يمنحك قدرًا كبيرًا من المتعة والرفقة ونوعية معينة من الثقة والرضا عن التملك؟

لذا، إذا فهمت أنه حيثما يكون هناك بحث عن المتعة يجب أن يكون هناك ألم، عش بهذه الطريقة إذا كنت تريد ذلك، ولكن لا تنزلق إليه فقط. إذا كنت ترغب في إنهاء المتعة، على الرغم من ذلك، وهو إنهاء الألم، فيجب أن تكون منتبهًا تمامًا لبنية المتعة بأكملها - لا تقطعها كما يفعل الرهبان وسانياسيس[2]، ولا تنظر أبدًا إلى امرأة لأنهم يعتقدون أنها خطيئة وبالتالي تدمر حيوية فهمهم - ولكن رؤية المعنى الكامل للمتعة وأهميتها. عندها سيكون لديك فرح هائل في الحياة. لا يمكنك التفكير في الفرح. الفرح شيء فوري، ومن خلال التفكير فيه، فإنك تحوله إلى متعة. العيش في الحاضر هو الإدراك الفوري للجمال والبهجة الكبيرة فيه دون السعي وراء اللذة منه.

[2] يُشير مصطلح "سانياسيس" أو في اللغة السنسكريتية (بالهندية المكتوبة بالأحرف الديفاناغاري) إلى الناسكين أو الرهبان في الفلسفة الهندوسية. هؤلاء الناسكين هم الذين تركوا الاهتمامات الدنيوية واختاروا الانفصال عن الحياة العادية لكي يكرّسوا أنفسهم للممارسات الروحية والتأملية.

الخوف والتحرر

قبل أن نذهب إلى أبعد من ذلك، أود أن أسألك ما هو اهتمامك الأساسي الدائم بالحياة؟ وبغض النظر عن الإجابات المنحرفة والتعامل مع هذا السؤال بشكل مباشر وصادق، فماذا تجيب؟ هل تعرف؟

أليس هذا بنفسك؟ على أي حال، هذا ما سيقوله معظمنا إذا أجبنا بصدق. أنا مهتم بتقدمي، وعملي، وعائلتي، والزاوية الصغيرة التي أعيش فيها، في الحصول على وضع أفضل لنفسي، والمزيد من المكانة، والمزيد من القوة، والمزيد من السيطرة على الآخرين وما إلى ذلك. أعتقد أنه سيكون من المنطقي، أليس كذلك، أن نعترف لأنفسنا أن هذا هو ما يهتم به معظمنا في المقام الأول - "أنا" أولاً؟

قد يقول البعض منا أنه من الخطأ أن نهتم بأنفسنا في المقام الأول. ولكن ما الخطأ في ذلك إلا أننا نادرًا ما نعترف به بأمانة وصدق؟ إذا فعلنا ذلك، فإننا نخجل منه بالأحرى. إذن هناك - يهتم المرء بشكل أساسي بنفسه، ولأسباب أيديولوجية أو تقليدية مختلفة يعتقد المرء أنه خطأ. لكن ما يعتقده المرء غير ذي صلة. لماذا نقدم عامل كونها خاطئة؟ هذه فكرة، مفهوم. الحقيقة هي أن المرء يهتم بشكل أساسي ودائم بنفسه.

قد تقول إن مساعدة شخص آخر أكثر إرضاءً من التفكير في نفسك. ماهو الفرق؟ لا يزال القلق الذاتي. إذا كان ذلك يمنحك المزيد من الرضا لمساعدة الآخرين، فأنت قلق بشأن ما سوف يمنحك المزيد من الرضا. لماذا يتم إدخال أي مفهوم أيديولوجي فيه؟ لماذا هذا التفكير المزدوج؟ لماذا لا أقول، "ما أريده حقًا هو الرضا، سواء في الجنس، أو في مساعدة الآخرين، أو في أن أصبح قديسًا عظيمًا أو عالمًا أو سياسيًا"؟ إنها نفس العملية، أليس كذلك؟ الرضا بكل الطرق، الدقيق والواضح، هو ما نريده. عندما نقول إننا نريد الحرية، فإننا نريدها لأننا نعتقد أنها قد تكون مرضية بشكل رائع، والرضا النهائي، بالطبع، هو هذه الفكرة الغريبة لتحقيق الذات. ما نسعى إليه حقًا هو إرضاء لا يوجد فيه استياء على الإطلاق.

يتوق معظمنا إلى الرضا عن الحصول على منصب في المجتمع لأننا نخشى ألا نكون أحدًا. تم بناء المجتمع بحيث يتم التعامل مع المواطن الذي يتمتع بمكانة محترمة بلطف كبير، في حين يتم ركل الرجل الذي ليس له منصب. كل شخص في العالم يريد مكانة، سواء في المجتمع أو في الأسرة أو الجلوس عن يمين الله، وهذا الموقف يجب أن يعترف به الآخرون، وإلا فهو ليس منصبًا على الإطلاق. يجب أن نجلس دائمًا على المنصة. داخليا نحن دوامات من البؤس والفساد، وبالتالي فإن اعتبارنا ظاهريا كشخصية عظيمة أمر ممتع للغاية. هذا التوق إلى المنصب، والهيبة، والسلطة، والاعتراف بها من قبل المجتمع على أنها بارزة بطريقة ما، هو رغبة في السيطرة على الآخرين، وهذه الرغبة في الهيمنة هي شكل من أشكال العدوان. إن القديس الذي يبحث عن منصب فيما يتعلق بقداسته هو عدواني مثل نقر الدجاج في الفناء. وما سبب هذه العدوانية؟ إنه خوف، أليس كذلك؟

الخوف من أعظم المشاكل في الحياة. إن العقل الذي يقع في خوف يعيش في ارتباك وفي صراع، وبالتالي يجب أن يكون عنيفًا ومشوهًا وعدوانيًا. لا يجرؤ على الابتعاد عن أنماط تفكيره، وهذا يولد النفاق. حتى نتحرر من الخوف، نتسلق أعلى جبل، ونبتكر كل نوع من أنواع الله، سنبقى دائمًا في الظلمة.

العيش في مجتمع فاسد وغبي مثلنا، مع التعليم التنافسي الذي نتلقاه والذي يولد الخوف، نحن جميعًا مثقلون بمخاوف من نوع ما، والخوف أمر مروع يتشوه ويقلب ويبهت أيامنا.

هناك خوف جسدي ولكن هذا رد ورثناه من الحيوانات. إنها مخاوف نفسية هنا، لأننا عندما نفهم المخاوف النفسية العميقة الجذور سنكون قادرين على مواجهة مخاوف الحيوانات، في حين أن الاهتمام بمخاوف الحيوان أولاً لن يساعدنا أبدًا على فهم المخاوف النفسية. كلنا خائفون من شيء. لا يوجد خوف في التجريد، فهو دائمًا يتعلق بشيء ما. هل تعرف مخاوفك الخاصة - الخوف من فقدان وظيفتك، من عدم وجود ما يكفي من الطعام أو المال، أو ما يعتقده جيرانك أو الجمهور عنك، أو عدم نجاحك، من فقدان مكانتك في المجتمع، من الاحتقار أو السخرية - الخوف من الألم والمرض، من الهيمنة، من عدم معرفة ما هو الحب أو عدم الشعور بالحب، فقدان زوجتك أو أطفالك، من الموت، من العيش في عالم غير مكتمل. الإيمان - كل هذه المخاوف وغيرها التي لا حصر لها - هل تعرف مخاوفك الخاصة؟ وماذا تفعل عادة

حيالهم؟ أنت تهرب منهم، أليس كذلك، أو تخترع أفكارًا وصورًا لتغطيتها؟ لكن الهروب من الخوف لا يؤدي إلا إلى زيادته.

أحد الأسباب الرئيسية للخوف هو أننا لا نريد أن نواجه أنفسنا كما نحن. لذا، بالإضافة إلى المخاوف نفسها، علينا فحص شبكة الهروب التي طورناها لتخليص أنفسنا منها. إذا حاول العقل، الذي يُدرج فيه الدماغ، التغلب على الخوف، وقمعه، وتأديبه، والتحكم فيه، وترجمته إلى مصطلحات أخرى، فهناك احتكاك، وهناك صراع، وهذا الصراع هو إهدار للطاقة.

أول ما نسأل أنفسنا عنه هو ما هو الخوف وكيف ينشأ؟ ماذا نعني بكلمة الخوف نفسها؟ أسأل نفسي ما هو الخوف وليس ما أخاف منه.

أعيش نوعًا معينًا من الحياة؛ أفكر بنمط معين. لدي معتقدات وعقائد معينة ولا أريد أن يتم إزعاج أنماط الوجود هذه لأن لدي جذوري فيها. لا أريدهم أن ينزعجوا لأن الاضطراب ينتج حالة من الجهل وأنا أكره ذلك. إذا انفصلت عن كل ما أعرفه وأؤمن به، فأنا أريد أن أكون متأكدًا بشكل معقول من حالة الأشياء التي سأذهب إليها. لذلك خلقت خلايا الدماغ نمطًا ورفضت خلايا الدماغ هذه إنشاء نمط آخر قد يكون غير مؤكد. إن الانتقال من اليقين إلى عدم اليقين هو ما أسميه الخوف.

في الوقت الحالي وأنا جالس هنا لست خائفا. أنا لست خائفًا في الوقت الحاضر، لا شيء يحدث لي، لا أحد يهددني أو يأخذ أي شيء مني. ولكن ما وراء اللحظة الفعلية هناك طبقة أعمق في العقل تفكر بوعي أو بغير وعي فيما قد يحدث في المستقبل أو تقلق من أن شيئًا ما من الماضي قد يتفوق علي. لذلك أنا خائف من الماضي والمستقبل. لقد قسمت الوقت إلى الماضي والمستقبل. يتدرج الفكر، ويقول، "كن حذرًا من عدم حدوثه مرة أخرى"، أو "كن مستعدًا للمستقبل. قد يكون المستقبل خطيرًا عليك. لديك شيء الآن ولكن قد تفقده. قد تموت غدًا، وقد تهرب زوجتك، وقد تفقد وظيفتك. قد لا تصبح مشهورًا أبدًا. قد تكون وحيدًا. تريد أن تكون متأكدًا تمامًا من الغد.

الآن خذ شكلك الخاص من الخوف. انظر إليه. راقب ردود أفعالك تجاهها. هل تستطيع أن تنظر إليه دون أي حركة هروب أو تبرير أو إدانة أو قمع؟ هل يمكنك أن تنظر إلى هذا الخوف بدون الكلمة التي تسبب الخوف؟ هل يمكنك أن تنظر إلى الموت، على سبيل المثال، بدون الكلمة التي تثير الخوف من الموت؟ الكلمة نفسها تجلب رعشة، أليس كذلك، لأن كلمة حب لها رعشة خاصة بها، صورتها الخاصة؟ الآن هي الصورة التي تراودك في ذهنك عن الموت، ذكرى العديد من الوفيات التي رأيتها وربط نفسك بتلك الحوادث - هل تلك الصورة هي التي تخلق الخوف؟ أم أنك خائف بالفعل من الوصول إلى النهاية، وليس من الصورة التي تخلق النهاية؟ هل كلمة الموت تسبب لك الخوف أم النهاية الحقيقية؟ إذا كانت الكلمة أو الذاكرة هي التي تسبب لك الخوف، فهذا ليس خوفًا على الإطلاق.

دعنا نقول، لقد كنت مريضًا منذ عامين، وذاكرة هذا الألم، هذا المرض، باقية، والذاكرة تعمل الآن تقول، "كن حذرًا، لا تمرض، مرة أخرى". لذا فإن الذاكرة مع ارتباطاتها تخلق الخوف، وهذا ليس خوفًا على الإطلاق لأنك في الواقع تتمتع بصحة جيدة في الوقت الحالي. الفكر، الذي دائمًا ما يكون قديمًا، لأن الفكر هو استجابة الذاكرة والذكريات دائمًا ما تكون قديمة - الفكر يخلق، بمرور الوقت، شعورًا بالخوف وهو ليس حقيقة فعلية. الحقيقة هي أنك بخير. لكن التجربة، التي بقيت 32 في الذهن كذكرى، تثير الفكرة القائلة "انتبه، لا تمرض مرة أخرى".

لذلك نرى أن هذا الفكر يولد نوعًا واحدًا من الخوف. لكن هل هناك خوف على الإطلاق غير ذلك؟ هل الخوف دائمًا نتيجة الفكر، وإذا كان كذلك، فهل هناك أي شكل آخر من أشكال الخوف؟ نحن نخاف من الموت - أي شيء سيحدث غدًا أو بعد غد في الوقت المناسب. هناك مسافة بين الواقع وما سيكون. الآن الفكر قد اختبر هذه الحالة. بملاحظة الموت يقول، "سأموت". الفكر يخلق الخوف من الموت، وإذا لم يكن هناك أي خوف على الإطلاق؟ هل الخوف هو نتيجة الفكر؟ إذا كان الأمر كذلك، فظن أن كونك قديمًا دائمًا، فإن الخوف دائمًا ما يكون قديمًا. كما قلنا، لا يوجد فكر جديد. إذا تعرفنا عليه، فهو قديم بالفعل. إذن ما نخاف منه هو تكرار القديم - فكرة ما تم إسقاطه في المستقبل. لذلك الفكر مسؤول عن الخوف. هذا صحيح، يمكنك رؤيته بنفسك. عندما تواجه شيئًا ما على الفور، فلا داعي للخوف. فقط عندما يأتي الفكر يكون هناك خوف.

لذلك فإن سؤالنا الآن هو، هل يمكن للعقل أن يعيش بشكل كامل في الحاضر؟ إنه فقط مثل هذا العقل الذي لا يخاف. لكن لفهم هذا، عليك أن تفهم بنية الفكر والذاكرة والوقت. وبفهمها، فهم ليس فكريًا، وليس لفظيًا، ولكن في الواقع بقلبك، وعقلك، وشجاعتك، ستكون متحررًا من الخوف؛ عندها يمكن للعقل استخدام الفكر دون خلق الخوف.

الفكر، مثل الذاكرة، ضروري بالطبع للحياة اليومية. إنها الأداة الوحيدة التي لدينا للتواصل والعمل في وظائفنا وما إلى ذلك. الفكر هو الاستجابة للذاكرة، الذاكرة التي تراكمت من خلال الخبرة والمعرفة والتقاليد والوقت. ومن هذه الخلفية للذاكرة نتفاعل ورد الفعل هذا هو التفكير. لذا فإن الفكر ضروري على مستويات معينة، لكن عندما يعرض الفكر نفسه نفسياً على أنه المستقبل والماضي، مما يخلق الخوف وكذلك المتعة، يصبح العقل مملًا وبالتالي لا مفر من التقاعس عن العمل.

لذلك أسأل نفسي، لماذا، لماذا، لماذا، لماذا أفكر في المستقبل والماضي من حيث اللذة والألم، مع العلم أن مثل هذا التفكير يخلق الخوف؟ أليس من الممكن أن يتوقف الفكر نفسيا، وإلا فلن ينتهي الخوف أبدا؟

تتمثل إحدى وظائف الفكر في الانشغال بشيء ما طوال الوقت. يريد معظمنا أن تشغل عقولنا باستمرار حتى لا نرى أنفسنا كما نحن في الواقع. نحن نخشى أن نكون فارغين. نخشى أن ننظر إلى مخاوفنا.

بوعي، يمكنك أن تكون مدركًا لمخاوفك ولكن في المستويات الأعمق من عقلك، هل أنت على دراية بها؟ وكيف ستكتشف المخاوف المخفية والسرية؟ هل الخوف ينقسم إلى واعٍ وعقلٍ لاوعي؟ هذا سؤال مهم جدا. المتخصص، عالم النفس، المحلل، قسم الخوف إلى طبقات سطحية عميقة، لكن إذا اتبعت ما يقوله عالم النفس أو ما أقوله، فأنت تفهم نظرياتنا، وعقائدنا، ومعرفتنا، فأنت لا تفهم نفسك. لا يمكنك أن تفهم نفسك وفقًا لفرويد أو يونغ، أو وفقًا لي. نظريات الآخرين ليس لها أهمية على الإطلاق. عليك أن تسأل نفسك السؤال، هل الخوف ينقسم إلى واعٍ وعقلٍ لاوعي؟ أم أن هناك خوفًا فقط تترجمه إلى أشكال مختلفة؟ هناك رغبة واحدة فقط. هناك رغبة فقط. أنت ترغب. تتغير أهداف الرغبة، لكن الرغبة هي نفسها دائمًا. لذلك ربما بنفس الطريقة لا يوجد سوى الخوف. أنت تخاف من كل أنواع الأشياء ولكن هناك خوف واحد فقط.

عندما تدرك أن الخوف لا يمكن تقسيمه، سترى أنك قد تخلصت تمامًا من مشكلة العقل الباطن هذه، وبالتالي خدعت علماء النفس والمحللين. عندما تفهم أن الخوف هو حركة واحدة تعبر عن نفسها بطرق مختلفة وعندما ترى الحركة وليس الشيء الذي تذهب إليه الحركة، فأنت تواجه سؤالًا هائلاً 34: كيف يمكنك أن تنظر إليه دون التشرذم الذي زرعه العقل؟

لا يوجد سوى خوف كامل، ولكن كيف يمكن للعقل الذي يفكر في شظايا أن يراقب هذه الصورة الكلية؟ وسعها؟ لقد عشنا حياة التشرذم، ولا يمكننا النظر إلى هذا الخوف الكامل إلا من خلال عملية التفكير المجزأة. العملية الكاملة لآلية التفكير هي تقسيم كل شيء إلى شظايا: أنا أحبك وأكرهك؛ انت عدوي انت صديقي. خصوصياتي وميولي الخاصة، وظيفتي، منصبي، هيبتي، زوجتي، طفلي، بلدي وبلدي، إلهي وإلهكم - كل هذا هو تفكك الفكر. وهذا الفكر ينظر إلى حالة الخوف الكلية، أو يحاول النظر إليها، ويختزلها إلى شظايا. لذلك نرى أن العقل يمكن أن ينظر إلى هذا الخوف الكامل فقط عندما لا تكون هناك حركة فكرية.

هل يمكنك مشاهدة الخوف دون أي استنتاج، دون أي تدخل في المعرفة التي تراكمت لديك حوله؟ إذا لم تستطع، فإن ما تشاهده هو الماضي وليس الخوف؛ إذا استطعت، فأنت تشاهد الخوف لأول مرة دون تدخل الماضي.

يمكنك أن تشاهد فقط عندما يكون العقل هادئًا جدًا، تمامًا كما يمكنك الاستماع إلى ما يقوله شخص ما فقط عندما لا يثرثر عقلك مع نفسه، ويواصل حوارًا مع نفسه حول مشاكله وقلقه. هل يمكنك أن تنظر بنفس الطريقة إلى خوفك دون محاولة حله، دون جلب عكسه، الشجاعة - في الواقع انظر إليه ولا تحاول الهروب منه؟ عندما تقول، "يجب أن أتحكم فيه، يجب أن أتخلص منه، يجب أن أفهمه"، فأنت تحاول الهروب منه.

يمكنك مراقبة سحابة أو شجرة أو حركة نهر بعقل هادئ إلى حد ما لأنها ليست مهمة جدًا بالنسبة لك، ولكن مشاهدة نفسك أصعب بكثير لأن هناك مطالب عملية للغاية، وردود الفعل سريعة جدًا. لذلك عندما تكون على اتصال مباشر بالخوف أو اليأس أو الوحدة أو الغيرة أو أي حالة ذهنية قبيحة أخرى، هل يمكنك النظر إليها تمامًا بحيث يكون عقلك هادئًا بما يكفي لرؤيتها؟ هل يمكن للعقل أن يدرك الخوف وليس الأشكال المختلفة للخوف 35 - يدرك الخوف التام، وليس ما تخاف منه؟ إذا نظرت فقط إلى تفاصيل الخوف أو حاولت التعامل مع مخاوفك واحدة تلو الأخرى، فلن تصل أبدًا إلى القضية المركزية وهي تعلم التعايش مع الخوف.

إن العيش مع شيء حي مثل الخوف يتطلب عقلًا وقلبًا خفيين بشكل غير عادي، وليس لهما نتيجة وبالتالي يمكنهما اتباع كل حركة من حركات الخوف. ثم إذا لاحظت ذلك وعاشت معه - وهذا لا يستغرق يومًا كاملاً، فقد يستغرق الأمر دقيقة أو ثانية لمعرفة طبيعة الخوف بالكامل - إذا كنت تعيش معه تمامًا، فأنت تسأل حتمًا، 'من هو الكيان الذي يعيش مع

التحرر من المعلوم |

الخوف؟ من هو الذي يراقب الخوف ويراقب كل حركات أشكال الخوف المختلفة ويدرك حقيقة الخوف المركزية؟ هل الراصد كائن ميت، كائن ساكن، جمع الكثير من المعرفة والمعلومات عن نفسه، وهل هو ذلك الشيء الميت الذي يراقب حركة الخوف ويعيشها؟ هل الراصد من الماضي أم أنه كائن حي؟ ما هي اجابتك لا تجيبني، أجب بنفسك. هل أنت، المراقب، كائن ميت تشاهد كائنًا حيًا أم أنك كائن حي تراقب كائنًا حيًا؟ لأنه في المراقب توجد الدولتان.

الراصد هو الرقيب الذي لا يريد الخوف. الراصد هو مجموع كل تجاربه عن الخوف. فالمراقب منفصل عن ذلك الشيء الذي يسميه الخوف. هناك مسافة بينهما إنه يحاول إلى الأبد التغلب عليها أو الهروب منها، ومن هنا تأتي هذه المعركة المستمرة بينه وبين الخوف - هذه المعركة التي تعد مضيعة للطاقة.

أثناء مشاهدتك، تتعلم أن الراصد هو مجرد مجموعة من الأفكار والذكريات بدون أي صحة أو جوهر، لكن هذا الخوف هو حقيقة وأنك تحاول فهم حقيقة بتجريد لا يمكنك فعله بالطبع. لكن، في الواقع، هل المراقب الذي يقول، "أنا خائف"، أي يختلف عن الشيء الملاحظ وهو الخوف؟ الراصد هو الخوف وعندما يتحقق ذلك لم يعد هناك أي تبديد للطاقة في محاولة التخلص من الخوف، ويختفي الفاصل الزمني بين الراصد والمراقب. عندما ترى أنك جزء من الخوف، وليس منفصلاً عنه - أنك خائف - فلا يمكنك فعل أي شيء حيال ذلك؛ ثم ينتهي الخوف تمامًا.

تحرير من العنف نحو السلام والتحوّل

الخوف والسعادة والحزن والفكر والعنف كلها أمور مترابطة. يسعد معظمنا بالعنف، كره شخص ما، كره عرق معين أو مجموعة من الناس، لدينا مشاعر عدائية تجاه الآخرين. ولكن في الحالة الذهنية التي انتهى فيها كل عنف، هناك فرح يختلف اختلافًا كبيرًا عن متعة العنف بصراعاته وكراهيته ومخاوفه.

هل يمكننا أن نذهب إلى جذور العنف ونتحرر منه؟ وإلا فإننا سنعيش إلى الأبد في معركة مع بعضنا البعض. إذا كانت هذه هي الطريقة التي تريد أن تعيش بها - ويبدو أن معظم الناس يفعلون ذلك - فاستمر؛ إذا قلت، "حسنًا، أنا آسف، العنف لا يمكن أن ينتهي أبدًا"، فعندئذٍ لا نملك أنت وأنا وسيلة للتواصل، لقد حجبت نفسك؛ ولكن إذا قلت أنه قد يكون هناك طريقة مختلفة للعيش، فسنكون قادرين على التواصل مع بعضنا البعض.

لذلك دعونا نفكر معًا، أولئك الذين يمكنهم التواصل، ما إذا كان من الممكن على الإطلاق إنهاء كل أشكال العنف في أنفسنا وما زلنا نعيش في هذا العالم الوحشي الوحشي. اعتقد انه ممكن لا أريد أن أتنفس في نفسي من الكراهية أو الغيرة أو القلق أو الخوف. أريد أن أعيش بسلام تام. هذا لا يعني أنني أريد أن أموت. أريد أن أعيش على هذه الأرض الرائعة، ممتلئة وغنية وجميلة جدًا. أريد أن أنظر إلى الأشجار والزهور والأنهار والمروج والنساء والفتيان والفتيات، وفي نفس الوقت أعيش في سلام تام مع نفسي ومع العالم. ماذا يمكنني أن أفعل؟

إذا عرفنا كيف ننظر إلى العنف، ليس فقط في الخارج في المجتمع - الحروب وأعمال الشغب والعداوات الوطنية والصراعات الطبقية - ولكن أيضًا في أنفسنا، فربما نتمكن من تجاوزه.

هنا مشكلة معقدة للغاية. لقرون تلو قرون كان الإنسان عنيفًا؛ حاولت الأديان ترويضه في جميع أنحاء العالم ولم ينجح أي منها. لذا، إذا كنا ندخل في السؤال، يجب أن نكون على الأقل جادًا جدًا بشأنه لأنه سيقودنا إلى مجال 38 مختلف تمامًا، ولكن إذا أردنا مجرد اللعب مع مشكلة الترفيه الفكري فلن نبتعد كثيرًا.

قد تشعر أنك نفسك جاد جدًا بشأن المشكلة ولكن طالما أن العديد من الأشخاص الآخرين في العالم ليسوا جادين وغير مستعدين لفعل أي شيء حيال ذلك، فما فائدة قيامك بأي شيء؟ لا يهمني ما إذا كانوا يأخذون الأمر على محمل الجد أم لا. أنا آخذ الأمر على محمل الجد، هذا يكفي. أنا لست حارس أخي. أنا نفسي، كإنسان، أشعر بقوة شديدة تجاه مسألة العنف هذه وسأحرص على أنني لست عنيفًا في نفسي - لكن لا يمكنني أن أخبرك أو أقول لأي شخص آخر، "لا تكن عنيفًا". ليس لها معنى - إلا إذا كنت تريد ذلك بنفسك. لذا، إذا كنت تريد حقًا فهم مشكلة العنف هذه، فدعنا نواصل رحلتنا الاستكشافية معًا.

هل مشكلة العنف هذه في الخارج أم هنا؟ هل تريد حل المشكلة في العالم الخارجي أم أنك تشكك في العنف نفسه كما هو في داخلك؟ إذا كنت خالية من العنف في نفسك، فإن السؤال هو: كيف يمكنني أن أعيش في عالم مليء بالعنف، والاستحواذ، والجشع، والحسد، والوحشية؟ ألن أُدمر؟ هذا هو السؤال الحتمي الذي يُطرح على الدوام. عندما تطرح مثل هذا السؤال، يبدو لي أنك لا تعيش بسلام في الواقع. إذا كنت تعيش بسلام فلن تواجه مشكلة على الإطلاق. قد يتم سجنك لأنك رفضت الانضمام إلى الجيش أو أطلقت عليك النار لأنك ترفض القتال - لكن هذه ليست مشكلة؛ سوف يتم إطلاق النار عليك. من المهم للغاية أن نفهم هذا.

نحن نحاول أن نفهم العنف كحقيقة، وليس كفكرة، كحقيقة موجودة في الإنسان، والإنسان هو نفسي. وللدخول في المشكلة يجب أن أكون ضعيفًا تمامًا ومنفتحًا عليها. يجب أن أعرض نفسي لنفسي - وليس بالضرورة أن أعرض نفسي لك لأنك قد لا تكون مهتمًا - ولكن يجب أن أكون في حالة ذهنية تتطلب رؤية هذا الشيء بشكل صحيح حتى النهاية ولا يتوقف في أي وقت ويقول إنني لن أذهب إلى أبعد من ذلك.

الآن يجب أن يكون واضحًا لي أنني إنسان عنيف. لقد تعرضت للعنف في الغضب، والعنف في مطالبي الجنسية، والعنف في 39 كراهية، وخلق العداء، والعنف في الغيرة وما إلى ذلك - لقد جربته، وعرفته، وأقول لنفسي، `` أريد أن أفهم هذه

المشكلة برمتها، ليس فقط جزء واحد منها معبر عنه في الحرب، ولكن هذا العدوان على الإنسان موجود أيضًا في الحيوانات والتي أنا جزء منها. "

العنف ليس مجرد قتل آخر. إنه عنف عندما نستخدم كلمة حادة، عندما نقوم بإيماءة لإبعاد شخص ما، عندما نطيع لأن هناك خوف. لذا فإن العنف ليس مجرد مجزرة منظمة باسم الله، باسم المجتمع أو البلد. العنف أكثر دقة وأعمق بكثير، ونحن نبحث في أعماق العنف.

عندما تسمي نفسك هنديًا أو مسلمًا أو مسيحيًا أو أوروبيًا أو أي شيء آخر، فأنت بذلك تكون عنيفًا. هل ترى لماذا هذا العنف؟ لأنك تفصل نفسك عن بقية البشر. عندما تفصل بينك وبين المعتقد والجنسية والتقاليد، فإن ذلك يولد العنف. لذا فإن الرجل الذي يسعى إلى فهم العنف لا ينتمي إلى أي بلد أو إلى أي دين أو إلى أي حزب سياسي أو نظام جزئي؛ إنه مهتم بالفهم الكامل للبشرية.

توجد الآن مدرستان فكريتان أساسيتان فيما يتعلق بالعنف، إحداهما تقول "العنف فطري في الإنسان" والأخرى تقول: "العنف نتيجة التراث الاجتماعي والثقافي الذي يعيش فيه الإنسان". نحن لا نهتم بأي مدرسة ننتمي - فهي ليست ذات أهمية. المهم حقيقة أننا عنيفون وليس سبب ذلك.

الغضب هو أحد أكثر أشكال العنف شيوعًا. عندما تتعرض زوجتي أو أختي للهجوم أقول إنني غاضب حقًا؛ عندما تتعرض بلدي للهجوم، فإن أفكاري، ومبادئي، وطريقة حياتي، أشعر بالغضب حقًا. أنا أيضًا غاضب عندما تتعرض عاداتي للهجوم أو بآرائي التافهة. عندما تدوس على أصابع قدمي أو تهينني أغضب، أو إذا هربت مع زوجتي وأصابني بالغيرة، فإن تلك الغيرة تسمى الصالحة لأنها ملكي. وكل هذا الغضب مبرر أخلاقيا. لكن القتل من أجل بلدي له ما يبرره أيضًا. لذلك عندما نتحدث عن الغضب، وهو جزء من العنف، فهل ننظر إلى الغضب من منظور الغضب الصالح والظلم وفقًا لميولنا ودوافعنا البيئية، أم لا نرى سوى الغضب؟ هل يوجد غضب صالح من أي وقت مضى؟ أم أن الغضب فقط؟ لا يوجد تأثير جيد أو تأثير سيء، فقط تأثير، لكن عندما تتأثر بشيء لا يناسبني، فإنني أسميه تأثيرًا شريرًا.

في اللحظة التي تحمي فيها عائلتك، بلدك، قطعة قماش ملونة تسمى علمًا، أو اعتقادًا، أو فكرة، أو عقيدة، أو الشيء الذي تطلبه أو الذي تملكه، فإن هذه الحماية بالذات تشير إلى الغضب. فهل يمكنك أن تنظر إلى الغضب دون أي تفسير أو مبرر، دون أن تقول: "يجب أن أحمي بضاعتي"، أو "كنت محقًا في أن أغضب"، أو "ما مدى غبي أن أغضب"؟ هل يمكنك أن تنظر إلى الغضب كما لو كان شيئًا في حد ذاته؟ هل يمكنك النظر إليها بموضوعية كاملة، مما يعني عدم الدفاع عنها أو إدانتها؟ هل تستطيع؟

هل يمكنني أن أنظر إليك إذا كنت معاديًا لك أو إذا كنت أفكر كم أنت شخص رائع؟ لا يمكنني رؤيتك إلا عندما أنظر إليك بعناية معينة لا يتعلق بها أي من هذه الأشياء. الآن، هل أستطيع أن أنظر إلى الغضب بنفس الطريقة، مما يعني أنني معرض للمشكلة، لا أقاومها، أنا أشاهد هذه الظاهرة غير العادية دون أي رد فعل عليها؟

من الصعب جدًا النظر إلى الغضب بهدوء لأنه جزء مني، لكن هذا ما أحاول فعله. أنا هنا، إنسان عنيف، سواء كنت أسود أو بني أو أبيض أو أرجواني. لا يهمني ما إذا كنت قد ورثت هذا العنف أم أن المجتمع أنتجه بداخلي. كل ما يهمني هو ما إذا كان من الممكن على الإطلاق التحرر منه. التحرر من العنف يعني كل شيء بالنسبة لي. إنه أهم بالنسبة لي من الجنس والطعام والوضع، لأن هذا الشيء يفسدني. إنه يدمرني ويدمر العالم، وأريد أن أفهمه، أريد أن أتجاوزه. أشعر بالمسؤولية عن كل هذا الغضب والعنف في العالم. أشعر بالمسؤولية - إنها ليست مجرد كلمات كثيرة - وأقول لنفسي، "لا يمكنني أن أفعل شيئًا إلا إذا تجاوزت الغضب بنفسي، وأتعدى العنف، وأتعدى الجنسية ". وهذا الشعور الذي يساورني بأنني يجب أن أفهم العنف في نفسي يجلب حيوية هائلة وشغفًا لاكتشاف ذلك.

لكن لكي أكون خارج العنف لا يمكنني قمعه، لا يمكنني إنكاره، لا أستطيع أن أقول، "حسنًا، إنه جزء مني وهذا هو"، أو "لا أريد ذلك". يجب أن أنظر إليها، يجب أن أدرسها، يجب أن أصبح حميميًا جدًا معها ولا يمكنني أن أتعايش معها إذا كنت أدينها أو بررتها. لكننا ندينها. نحن نبرره. لذلك أقول توقفوا في الوقت الحالي عن إدانتها أو تبريرها.

الآن، إذا كنت تريد وقف العنف، إذا كنت تريد إيقاف الحروب، فكم من الحيوية، وكم من نفسك، هل تعطيه لها؟ أليس من المهم بالنسبة لك أن يقتل أطفالك، وأن يذهب أبناؤك إلى الجيش حيث يتعرضون للتنمر والذبح؟ ألا تهتم؟ يا إلهي، إذا كان هذا لا يهمك، فماذا؟ حراسة أموالك؟ يتمتع بوقت جميل؟ تعاطي المخدرات؟ ألا ترى أن هذا العنف في نفسك يدمر أطفالك؟ أم أنك تراه فقط كشيء من التجريد؟

حسنًا، إذا كنت مهتمًا، فاحضر بكل قلبك وعقلك لمعرفة ذلك. لا تكتفي بالجلوس وتقول، "حسنًا، أخبرنا كل شيء عن ذلك". أشير لك إلى أنه لا يمكنك النظر إلى الغضب أو العنف بأعين تدين أو تبرر، وأنه إذا لم يكن هذا العنف مشكلة ملحة بالنسبة لك، فلا يمكنك التخلص من هذين الأمرين. لذا عليك أولاً أن تتعلم؛ عليك أن تتعلم كيف تنظر إلى الغضب، وكيف تنظر إلى زوجك، وزوجتك، وأطفالك؛ عليك أن تستمع إلى السياسي، عليك أن تتعلم لماذا أنت غير موضوعي، لماذا تدين أو تبرر. عليك أن تتعلم أنك تدين وتبرر لأنها جزء من البنية الاجتماعية التي تعيش فيها، أو تكييفك كألماني أو هندي أو زنجي أو أمريكي أو أيًا كان ما ولدت فيه، مع كل التململ للعقل الذي ينتج عنه هذا التكييف. للتعلم، لاكتشاف شيء أساسي، يجب أن تكون لديك القدرة على التعمق بعمق. إذا كانت لديك آلة حادة، أو آلة مملة، فلا يمكنك التعمق في الأمر. لذا فإن ما نقوم به هو شحذ الآلة، التي هي العقل - العقل الذي أصبح مملاً بسبب كل هذا التبرير والإدانة. لا يمكنك الاختراق بعمق إلا إذا كان عقلك حادًا مثل الإبرة وقويًا مثل الماس. ليس من الجيد مجرد الجلوس والسؤال، "كيف يمكنني الحصول على مثل هذا التفكير؟" عليك أن تريدها كما تريد وجبتك التالية، ولكي تحصل عليها يجب أن ترى أن ما يجعل عقلك مملًا وغبيًا هو هذا الإحساس بالحصانة الذي بنى جدرانًا حول نفسه وهو جزء من هذا الإدانة والتبرير. إذا كان العقل قادرًا على التخلص من ذلك، فيمكنك أن تنظر وتدرس وتتغلغل وربما تصل إلى حالة تدرك تمامًا المشكلة برمتها.

لذا دعونا نعود إلى القضية المركزية - هل من الممكن القضاء على العنف في أنفسنا؟ إنه شكل من أشكال العنف أن تقول، "أنت لم تتغير، لماذا لم تتغير؟" أنا لا أفعل ذلك. إن إقناعك بأي شيء لا يعني شيئًا بالنسبة لي. إنها حياتك وليست حياتي. الطريقة التي تعيش بها هي شأنك. أسأل هل يمكن للإنسان الذي يعيش نفسياً في أي مجتمع أن يزيل العنف من نفسه داخلياً؟ إذا كان الأمر كذلك، فإن العملية ذاتها ستنتج طريقة مختلفة للعيش في هذا العالم.

لقد تقبل معظمنا العنف كأسلوب حياة. لم تتعلمنا حربان مروعتان شيئًا سوى بناء المزيد والمزيد من الحواجز بين البشر أي بيني وبينك. لكن بالنسبة لأولئك الذين يريدون التخلص من العنف، كيف يتم ذلك؟ لا أعتقد أنه سيتم تحقيق أي شيء من خلال التحليل، سواء من خلال أنفسنا أو من قبل متخصص. قد نكون قادرين على تعديل أنفسنا بشكل طفيف، والعيش بهدوء أكثر بقليل بقليل من المودة، ولكن في حد ذاته لن يعطي تصورًا كاملاً. لكن يجب أن أعرف كيف أحلل ما يعني أنه في عملية التحليل يصبح ذهني حادًا بشكل غير عادي، وهذه النوعية من الحدة والانتباه والجدية هي التي ستعطي الإدراك الكامل. ليس لدى المرء عيون لرؤية كل شيء في لمحة؛ هذا الوضوح للعين ممكن فقط إذا كان بإمكان المرء رؤية التفاصيل، ثم القفز. البعض منا، من أجل تخليص أنفسنا من العنف، استخدم مفهومًا، مثالًا، يسمى اللاعنف، ونفكر من خلال وجود نموذج مثالي عكس العنف واللاعنف، يمكننا التخلص من الحقيقة، الواقعية - لكننا لا نستطيع. لدينا مُثُل بلا رقم، كل الكتب المقدسة المليئة بها، لكننا ما زلنا عنيفين - فلماذا لا نتعامل مع العنف نفسه وننسى الكلمة تمامًا؟

إذا كنت تريد أن تفهم الواقع فعليك أن تولي كل اهتمامك، كل طاقتك، له. يتشتت هذا الاهتمام والطاقة عندما تصنع عالمًا خياليًا مثاليًا. فهل يمكنك إبعاد المثل الأعلى تمامًا؟ الرجل الجاد حقًا، ولديه الرغبة في معرفة الحقيقة، وما هو الحب، ليس لديه أي مفهوم على الإطلاق. يعيش فقط فيما هو موجود.

للتحقيق في حقيقة غضبك، يجب ألا تحكم عليه، في اللحظة التي تتصور فيها نقيضه، فإنك تدينه وبالتالي لا يمكنك رؤيته كما هو. عندما تقول إنك لا تحب أو تكره شخصًا ما فهذه حقيقة، على الرغم من أنها تبدو مروعة. إذا نظرت إليها، فانتقل إليها تمامًا، فستتوقف، لكن إذا قلت، لا يجب أن أكره؛ يجب أن يكون لدي حب في قلبي، فأنت تعيش في عالم نفاق بمعايير مزدوجة. أن تعيش بشكل كامل في اللحظة الحالية يعني أن تعيش مع ما هو حقيقي، دون أي شعور بالإدانة أو التبرير - ثم تفهمها تمامًا بحيث تنتهي منها. عندما ترى بوضوح يتم حل المشكلة.

لكن هل يمكنك أن ترى وجه العنف بوضوح - وجه العنف ليس خارجك فقط بل بداخلك، مما يعني أنك خالية تمامًا من العنف لأنك لم تعترف بأيديولوجيا تتخلص من خلالها؟ هذا يتطلب تأملًا عميقًا للغاية وليس مجرد اتفاق شفهي أو خلاف.

لقد قرأت الآن سلسلة من العبارات ولكن هل فهمت حقًا؟ يمنعك عقلك المشروط، وطريقتك في الحياة، والبنية الكاملة للمجتمع الذي تعيش فيه، من النظر إلى حقيقة والتحرر منها تمامًا على الفور. أنت تقول، سأفكر في الأمر؛ سأفكر فيما إذا كان من الممكن التحرر من العنف أم لا. سأحاول أن أكون حرا. هذه واحدة من أكثر العبارات المروعة التي يمكنك الإدلاء بها، "سأحاول". لا توجد محاولة، لا تبذل قصارى جهدك. إما أن تفعلها أو لا تفعلها. أنت تعترف بالوقت بينما

التحرر من المعلوم |

المنزل يحترق. المنزل يحترق نتيجة العنف في جميع أنحاء العالم وفي نفسك وتقول، دعني أفكر في ذلك. ما هي الأيديولوجية الأفضل لإطفاء الحريق؟ عندما يحترق المنزل هل تتجادل في لون شعر الرجل الذي يجلب الماء؟

فهم الصراع والرغبات المتضاربة في النفس

إن وقف العنف، الذي كنا نفكر فيه للتو، لا يعني بالضرورة حالة ذهنية تعيش في سلام مع نفسها وبالتالي تعيش في سلام في جميع علاقاتها.

تقوم العلاقة بين البشر على آلية دفاعية لتشكيل الصورة. في جميع علاقاتنا، يبني كل واحد منا صورة عن الآخر وهاتين الصورتين لهما علاقة، وليس البشر أنفسهم. لدى الزوجة صورة عن الزوج - ربما ليس بوعي ولكن مع ذلك - ولدى الزوج صورة عن الزوجة. لدى المرء صورة عن بلده وعن نفسه، ونحن دائمًا ما نعزز هذه الصور بإضافة المزيد والمزيد إليها. وهذه الصور لها علاقة. تنتهي العلاقة الفعلية بين شخصين أو بين العديد من البشر تمامًا عندما يكون هناك تكوين للصور.

من الواضح أن العلاقة القائمة على هذه الصور لا يمكن أن تحقق السلام في العلاقة لأن الصور وهمية ولا يمكن للمرء أن يعيش في تجريد. ومع ذلك، هذا ما نقوم به جميعًا: العيش في الأفكار، في النظريات، في الرموز، في الصور التي أنشأناها عن أنفسنا والآخرين والتي ليست حقائق على الإطلاق. جميع علاقاتنا، سواء كانت مع الممتلكات أو الأفكار أو الأشخاص، تقوم أساسًا على تكوين هذه الصورة، وبالتالي هناك دائمًا صراع.

كيف يمكن إذن أن نكون في سلام تام داخل أنفسنا وفي جميع علاقاتنا مع الآخرين؟ بعد كل شيء، الحياة هي حركة في العلاقة، وإلا فلا توجد حياة على الإطلاق، وإذا كانت تلك الحياة مبنية على تجريد أو فكرة أو افتراض تأملي، فإن مثل هذه الحياة المجردة يجب أن تؤدي حتماً إلى علاقة تصبح ساحة معركة. فهل يمكن للإنسان على الإطلاق أن يعيش حياة داخلية منظمة تمامًا دون أي شكل من أشكال الإكراه أو التقليد أو القمع أو التسامي؟ هل يمكنه إحداث مثل هذا النظام داخل نفسه بحيث يكون صفة معيشية لا يتم الاحتفاظ بها في إطار الأفكار - هدوء داخلي لا يعرف أي اضطراب في أي لحظة - ليس في بعض العالم التجريدي الأسطوري الرائع ولكن في الحياة اليومية للمنزل والمكتب؟

أعتقد أنه يجب علينا الخوض في هذا السؤال بحذر شديد لأنه لا توجد بقعة واحدة في وعينا لم يمسها الصراع. في جميع علاقاتنا، سواء مع الشخص الأكثر حميمية أو مع الجار أو المجتمع، يوجد هذا الصراع - الصراع هو التناقض، حالة الانقسام، الانفصال، الازدواجية. من خلال مراقبة أنفسنا وعلاقاتنا بالمجتمع، نرى أنه يوجد على جميع مستويات وجودنا صراع - صراع صغير أو كبير يؤدي إلى ردود سطحية للغاية أو نتائج مدمرة.

لقد قبل الإنسان الصراع باعتباره جزءًا فطريًا من الوجود اليومي لأنه قبل المنافسة والغيرة والجشع والاستحواذ والعدوان كطريقة طبيعية للحياة. عندما نقبل مثل هذه الطريقة في الحياة فإننا نقبل هيكل المجتمع كما هو ونعيش ضمن نمط الاحترام. وهذا ما وقع فيه معظمنا لأن معظمنا يريد أن يكون محترمًا بشكل رهيب. عندما نفحص عقولنا وقلوبنا، والطريقة التي نفكر بها، والطريقة التي نشعر بها وكيف نتصرف في حياتنا اليومية، فإننا نلاحظ أنه طالما أننا نتوافق مع نمط المجتمع، يجب أن تكون الحياة ساحة معركة. إذا لم نقبله - ولا يمكن لأي شخص متدين أن يقبل بمثل هذا المجتمع - فسنكون متحررين تمامًا من البنية النفسية للمجتمع.

معظمنا غني بأمور المجتمع. ما خلقه المجتمع فينا وما خلقناه في أنفسنا، هو الجشع، والحسد، والغضب، والكراهية، والغيرة، والقلق - ومع كل هؤلاء نحن أثرياء جدًا. لقد بشرت الأديان المختلفة في جميع أنحاء العالم بالفقر. يرتدي الراهب ثوبًا، ويغير اسمه، ويحلق رأسه، ويدخل إلى الزنزانة، ويقسم على الفقر والعفة؛ في الشرق لديه قطعة قماش واحدة، ورداء واحد، ووجبة واحدة في اليوم - ونحن جميعًا نحترم هذا الفقر. لكن هؤلاء الرجال الذين ارتدوا رداء الفقر ما زالوا داخليًا، 47 نفسياً، أغنياء بأمور المجتمع لأنهم ما زالوا يبحثون عن المنصب والهيبة؛ ينتمون إلى هذا النظام أو ذاك، هذا الدين أو ذاك الدين؛ لا يزالون يعيشون في انقسامات ثقافة، تقليد. هذا ليس فقر. الفقر هو أن يكون المرء خاليًا تمامًا من المجتمع، على الرغم من أنه قد يكون لدى المرء القليل من الملابس، وبعض الوجبات الإضافية - يا إلهي، من يهتم؟ لكن لسوء الحظ، هناك هذا الدافع للاستعراض لدى معظم الناس.

كيف يمكن إذن أن نحرر أنفسنا من البنية النفسية للمجتمع، والتي هي أن نحرر أنفسنا من جوهر الصراع؟ ليس من الصعب تقليص وفصل بعض فروع الصراع، لكننا نسأل أنفسنا ما إذا كان من الممكن أن نعيش في هدوء داخلي كامل

وبالتالي في الخارج؟ وهذا لا يعني أننا سنبقى في حالة نباتية أو نركود. على العكس من ذلك، سنصبح ديناميكيين وحيويين ومليئين بالطاقة.

لفهم أي مشكلة ولكي نتخلص منها، نحتاج إلى قدر كبير من الطاقة العاطفية والمستدامة، ليس فقط الطاقة الجسدية والفكرية ولكن الطاقة التي لا تعتمد على أي دافع أو أي محفز نفسي أو عقار. إذا كنا نعتمد على أي منبه، فإن هذا المنبه ذاته يجعل العقل باهتًا وغير حساس. من خلال تناول شكل من أشكال الدواء، قد نجد طاقة كافية مؤقتًا لرؤية الأشياء بوضوح شديد ولكننا نعود إلى حالتنا السابقة وبالتالي نصبح معتمدين على هذا الدواء أكثر وأكثر. لذا فإن كل التحفيز، سواء كان للكنيسة أو للكحول أو للمخدرات أو للكلمة المكتوبة أو المنطوقة، سيؤدي حتمًا إلى الاعتماد، وهذا الاعتماد يمنعنا من الرؤية بوضوح لأنفسنا وبالتالي من امتلاك الطاقة الحيوية.

كلنا للأسف نعتمد نفسيا على شيء ما. لماذا نعتمد؟ لماذا هناك هذا الدافع للاعتماد؟ نحن نأخذ هذه الرحلة معا. أنت لا تنتظر مني أن أخبرك بأسباب اعتمادك. إذا استفسرنا معًا، فسنكتشف على حد سواء، وبالتالي فإن هذا الاكتشاف سيكون ملكك، وبالتالي، كونك لك، فسوف يمنحك الحيوية.

اكتشفت بنفسي أنني أعتمد على شيء ما - على سبيل المثال، الجمهور الذي سيحفزني. أستمد من هذا الجمهور، من مخاطبة مجموعة كبيرة من الناس، نوعًا من الطاقة. وبالتالي أنا أعتمد على ذلك الجمهور، على هؤلاء الناس، سواء كانوا موافقين أو غير موافقين. كلما اختلفوا في الرأي، كلما أعطوني المزيد من الحيوية. إذا اتفقوا على أنه يصبح شيئًا ضحلًا وفارغًا. لذلك اكتشفت أنني بحاجة إلى جمهور لأن مخاطبة الناس أمر محفز للغاية. الان لماذا؟ لماذا أعتمد؟ لأنني في نفسي ضحلة، في نفسي ليس لدي أي شيء، في نفسي ليس لدي مصدر كامل وغني، حيوي، متحرك، حي. لذلك أنا أعتمد. لقد اكتشفت السبب.

لكن هل اكتشاف السبب يحررني من الاعتماد على الغير؟ إن اكتشاف السبب هو مجرد أمر فكري، لذلك من الواضح أنه لا يحرر العقل من التبعية. إن مجرد القبول الفكري لفكرة ما، أو القبول العاطفي في أيديولوجية ما، لا يمكن أن يحرر العقل من الاعتماد على شيء ما يمنحه التحفيز. ما يحرر العقل من التبعية هو رؤية البنية الكاملة وطبيعة التحفيز والاعتماد وكيف أن هذا الاعتماد يجعل العقل غبيًا ومملًا وغير نشط. رؤية مجمله وحده يحرر العقل.

لذلك يجب أن أستفسر عما يعنيه أن أرى بالكامل. طالما أنني أنظر إلى الحياة من وجهة نظر معينة أو من تجربة معينة أعتز بها، أو من بعض المعرفة الخاصة التي جمعتها، والتي هي خلفيتي، وهي "الأنا"، فلا يمكنني ذلك تمامًا. لقد اكتشفت فكريًا، شفهيًا، من خلال التحليل، سبب اعتمادي، ولكن أيا كان الفكر الذي يبحث فيه 49 يجب أن يكون حتمًا مجزأً، لذلك يمكنني رؤية مجمل شيء ما فقط عندما لا يتدخل الفكر.

ثم أرى حقيقة التبعية. أرى ما هو في الواقع. أراه بدون إبداء الإعجاب أو الكراهية؛ لا أريد التخلص من تلك التبعية أو التحرر من سببها. ألاحظ ذلك، وعندما تكون هناك ملاحظة من هذا النوع، أرى الصورة كاملة، وليس جزءًا من الصورة، وعندما يرى العقل الصورة بأكملها توجد الحرية. لقد اكتشفت الآن أن هناك تشتتًا للطاقة عندما يكون هناك تجزئة. لقد وجدت مصدر تشتت الطاقة.

قد تعتقد أنه لا يوجد مضيعة للطاقة إذا كنت تقلد، إذا كنت تقبل السلطة، إذا كنت تعتمد على الكاهن، أو الطقوس، أو العقيدة، أو الحزب أو على بعض الإيديولوجية، ولكن ما يلي وقبول أيديولوجية، سواء كان ذلك جيدًا أو سيئًا، فما الذي يجب أن يكون هناك أي شيء ما، فما هو أي شيء ما هو أي شيء ما، فما هو الذي يجب أن يكون هناك أي شيء. تبديد الطاقة.

إذا طرحت السؤال على نفسك، "كيف أتحرر من الصراع؟"، فأنت تخلق مشكلة أخرى ومن ثم تزيد الصراع، في حين أنك إذا نظرت إليها كحقيقة - تراها كما ترى شيئًا ملموسًا - بشكل واضح ومباشر - عندها ستفهم أساسًا حقيقة الحياة التي لا يوجد فيها صراع على الإطلاق.

دعونا نضعها بطريقة أخرى. نحن دائمًا نقارن ما نحن عليه بما يجب أن نكون. ما يجب أن يكون هو إسقاط لما نعتقد أنه يجب أن نكون. يوجد التناقض عندما تكون هناك مقارنة، ليس فقط بشيء أو بشخص ما، ولكن مع ما كنت عليه بالأمس، ومن ثم هناك تعارض بين ما كان وما هو موجود. لا يوجد إلا عندما لا توجد مقارنة على الإطلاق، والعيش مع ما هو موجود، هو أن تكون مسالمًا. ثم يمكنك أن تولي كل انتباهك دون أي إلهاء لما في داخلك - سواء أكان يأسًا، قبحًا، وحشية، خوفًا، قلقًا، وحدة - وتعايش معها تمامًا؛ فلا تناقض ولا تناقض.

لكننا نقارن أنفسنا طوال الوقت - مع أولئك الذين هم أكثر ثراءً أو أكثر ذكاءً، وأكثر ذكاءً، وأكثر حنونًا، وأكثر شهرة، وأكثر هذا وأكثر من ذلك. يلعب "المزيد" دورًا مهمًا للغاية في حياتنا؛ هذا قياس أنفسنا طوال الوقت ضد شيء ما أو شخص ما هو أحد الأسباب الرئيسية للصراع.

الآن لماذا توجد أي مقارنة على الإطلاق؟ لماذا تقارن نفسك بآخر؟ تم تدريس هذه المقارنة منذ الطفولة. في كل مدرسة، تتم مقارنة "A" بـ "B"، و "A" يدمر نفسه ليصبح مثل "B". عندما لا تقارن على الإطلاق، عندما لا يكون هناك مثال، لا يوجد مقابل، لا يوجد عامل ازدواجية، عندما لم تعد تكافح لتكون مختلفًا عما أنت عليه - ماذا حدث لعقلك؟ لقد توقف عقلك عن خلق العكس وأصبح ذكيًا للغاية وحساسًا للغاية وقادرًا على العاطفة الهائلة، لأن الجهد هو تبديد للعاطفة - العاطفة التي هي طاقة حيوية - ولا يمكنك فعل أي شيء بدون شغف.

إذا لم تقارن نفسك بآخر فستكون ما أنت عليه. من خلال المقارنة، تأمل في التطور والنمو لتصبح أكثر ذكاءً وأكثر جمالًا. لكن هل ستفعل ذلك؟ الحقيقة هي ما أنت عليه، وبمقارنتك، يتم تفتيت الحقيقة التي تعد إهدارًا للطاقة. إن معرفة ما أنت عليه بالفعل دون أي مقارنة يمنحك طاقة هائلة للنظر. عندما يمكنك أن تنظر إلى نفسك دون مقارنة، فأنت أبعد من المقارنة، وهذا لا يعني أن العقل راكد بالرضا. لذلك نرى في الجوهر كيف يهدر العقل الطاقة الضرورية جدًا لفهم مجمل الحياة.

لا أريد أن أعرف من أنا في نزاع؛ لا أريد أن أعرف الصراعات المحيطية لوجودي. ما أريد أن أعرفه هو لماذا يجب أن يوجد الصراع على الإطلاق. عندما أطرح هذا السؤال على نفسي، أرى قضية أساسية لا علاقة لها بالصراعات المحيطية وحلولها. أنا مهتم بالمسألة المركزية الـ 51 وأرى - ربما ترى أيضًا؟ - أن طبيعة الرغبة ذاتها، إذا لم يتم فهمها بشكل صحيح، يجب أن تؤدي حتما إلى الصراع. الرغبة دائما في تناقض. أرغب في أشياء متناقضة - وهذا لا يعني أنه يجب عليّ تدمير الرغبة أو قمعها أو السيطرة عليها أو تساميها - أرى ببساطة أن الرغبة نفسها متناقضة. إنها ليست موضوعات الرغبة ولكن طبيعة الرغبة ذاتها هي المتناقضة. وعلي أن أفهم طبيعة الرغبة قبل أن أفهم الصراع. نحن في أنفسنا في حالة من التناقض، وحالة التناقض تلك ناتجة عن الرغبة - فالرغبة هي السعي وراء اللذة وتجنب الألم، وهو ما كنا بالفعل فيه.

لذلك نرى الرغبة على أنها أصل كل التناقض - الرغبة في شيء ما وعدم الرغبة - نشاط مزدوج. عندما نفعل شيئًا ممتعًا، لا يوجد جهد على الإطلاق، هل هناك؟ لكن اللذة تجلب الألم وبعد ذلك يكون هناك صراع لتجنب الألم، وهذا مرة أخرى هو تبديد للطاقة. لماذا لدينا ازدواجية على الإطلاق؟ هناك، بالطبع، ازدواجية في الطبيعة - رجل وامرأة، ضوء وظل، ليلا ونهارا - ولكن داخليا، نفسيا، لماذا لدينا ازدواجية؟ من فضلك فكر في هذا معي، لا تنتظر مني أن أخبرك. عليك أن تمارس عقلك لتكتشف ذلك. كلامي مجرد مرآة تراقب فيها نفسك. لماذا لدينا هذه الازدواجية النفسية؟ هل هو أننا نشأنا دائمًا على مقارنة "ما هو" بما يجب أن يكون؟ نحن مشروطون بما هو صواب وما هو خطأ، وما هو خير وما هو شر، وما هو أخلاقي وما هو غير أخلاقي. هل نشأت هذه الازدواجية لأننا نعتقد أن التفكير في نقيض العنف، ونقيض الحسد، والغيرة، والخسة، سيساعدنا على التخلص من هذه الأشياء؟ هل نستخدم العكس كرافعة للتخلص مما هو؟ أم هو هروب من الواقع؟

هل تستخدم العكس لتجنب ما لا تعرف كيف تتعامل معه؟ أم لأنك قد أخبرت بآلاف السنين من الدعاية أنه يجب أن يكون لديك مثال - على عكس "ما هو" - من أجل التعامل مع الحاضر؟ عندما يكون لديك نموذج مثالي، تعتقد أنه يساعدك على التخلص من "الموجود"، لكنه لا يفعل ذلك أبدًا. قد تدعو إلى اللاعنف لبقية حياتك وطوال الوقت تزرع بذور العنف.

لديك مفهوم لما يجب أن تكون وكيف يجب أن تتصرف، وفي الحقيقة تتصرف بشكل مختلف تمامًا طوال الوقت؛ لذلك ترى أن المبادئ والمعتقدات والمثل يجب أن تؤدي حتمًا إلى النفاق وحياة غير شريفة. إنها المثالية التي تخلق عكس ما هو موجود، لذلك إذا كنت تعرف كيف تكون مع "ما هو"، فإن العكس ليس ضروريًا.

محاولة أن تصبح مثل شخص آخر، أو مثل مثلك هو أحد الأسباب الرئيسية للتناقض، وصراع الارتباك. العقل المشوش، مهما كان عمله، على أي مستوى، سيبقى مرتبكًا؛ أي فعل ناتج عن الارتباك يؤدي إلى مزيد من الارتباك. أرى هذا بوضوح شديد. أراها بوضوح كما أرى خطرًا جسديًا فوريًا. إذن ماذا يحدث؟ لم أعد أتوقف عن التصرف من حيث الارتباك. لذلك فإن التقاعس عن العمل هو عمل كامل.

حرية الفكر تحرر من قيود العقل

لا شيء من آلام القمع، ولا الانضباط الوحشي للتوافق مع نمط ما أدى إلى الحقيقة. للوصول إلى الحقيقة، يجب أن يكون العقل حراً تمامًا، دون أي تشويه.

لكن أولاً، دعنا نسأل أنفسنا إذا كنا نريد حقًا أن نكون أحرارًا؟ عندما نتحدث عن الحرية هل نتحدث عن الحرية الكاملة أو الحرية من شيء مزعج أو غير سار أو غير مرغوب فيه؟ نود أن نتحرر من الذكريات المؤلمة والقبيحة والتجارب غير السعيدة، لكننا نحافظ على أيديولوجياتنا وصيغنا وعلاقاتنا الممتعة والمُرضية. لكن الاحتفاظ بالواحد دون الآخر أمر مستحيل، لأن اللذة، كما رأينا، لا تنفصل عن الألم.

لذا فإن لكل واحد منا أن يقرر ما إذا كنا نريد أن نكون أحرارًا تمامًا أم لا. إذا قلنا إننا نفعل ذلك، فعلينا أن نفهم طبيعة وهيكل الحرية.

هل هي الحرية عندما تتحرر من شيء - خالٍ من الألم، وخالي من نوع من القلق؟ أم أن الحرية نفسها شيء مختلف تمامًا؟ يمكنك التحرر من الغيرة، على سبيل المثال، لكن أليست هذه الحرية رد فعل وبالتالي ليست حرية على الإطلاق؟ يمكنك التحرر من العقيدة بسهولة شديدة، من خلال تحليلها، عن طريق طردها، لكن الدافع وراء هذه التحرر من العقيدة له رد فعل خاص به لأن الرغبة في التحرر من العقيدة قد تكون لأنها لم تعد عصرية أو ملائمة. أو يمكنك التحرر من القومية لأنك تؤمن بالأممية أو لأنك تشعر أنه لم يعد من الضروري اقتصاديًا التشبث بهذه العقيدة القومية السخيفة بعلمها وكل هذه الهراء. يمكنك بسهولة وضع ذلك بعيدًا. أو قد تتفاعل مع زعيم روحي أو سياسي وعدك بالحرية نتيجة الانضباط أو التمرد. لكن هل لهذه العقلانية، هذا الاستنتاج المنطقي، أي علاقة بالحرية؟

إذا قلت إنك تحرر من شيء ما، فهذا رد فعل سيصبح بعد ذلك رد فعل آخر سيؤدي إلى توافق آخر، وشكل آخر من أشكال الهيمنة. بهذه الطريقة يمكنك الحصول على سلسلة من ردود الفعل وتقبل كل رد فعل على أنه حرية. لكنها ليست حرية. إنه مجرد استمرارية لماض معدل يتمسك به العقل.

شباب اليوم، مثلهم مثل كل الشباب، في ثورة ضد المجتمع، وهذا شيء جيد في حد ذاته، لكن الثورة ليست حرية لأنك عندما تثور فهي رد فعل، ورد الفعل هذا يضع نمطه الخاص وأنت عالق في هذا النمط. تعتقد أنه شيء جديد. ليس؛ إنه قديم في قالب مختلف. إن أي ثورة اجتماعية أو سياسية ستعود حتما إلى العقلية البرجوازية القديمة الجيدة.

تأتي الحرية فقط عندما ترى وتتصرف، ولا تأتي أبدًا من خلال التمرد. الرؤية هي الفعل ومثل هذا العمل يكون فوريًا كما لو كنت ترى خطرًا. ثم لا يوجد تفكير ولا نقاش ولا تردد. إن الخطر نفسه يفرض الفعل، وبالتالي فإن الرؤية هي فعل وأن تكون حراً.

الحرية هي حالة ذهنية - ليست التحرر من شيء ما بل الشعور بالحرية، حرية الشك والتشكيك في كل شيء، وبالتالي فهي شديدة، نشطة وقوية لدرجة أنها ترمي كل أشكال التبعية والعبودية والامتثال والقبول. هذه الحرية تعني أن تكون وحيدًا تمامًا. ولكن هل يمكن للعقل الذي نشأ في ثقافة تعتمد بشدة على البيئة وميولها الخاصة أن يجد تلك الحرية التي هي العزلة الكاملة والتي لا توجد فيها قيادة ولا تقليد ولا سلطة؟

هذه العزلة هي حالة ذهنية داخلية لا تعتمد على أي حافز أو أي معرفة وليست نتيجة أي تجربة أو نتيجة. معظمنا، داخليًا، ليسوا وحدهم أبدًا. هناك فرق بين العزلة، والعزلة، والوحدة، والعزلة. نعلم جميعًا ما يعنيه أن تكون معزولًا - بناء جدار حول نفسه حتى لا يتأذى أبدًا، أو أن يكون ضعيفًا أبدًا، أو زرع الانفصال الذي هو شكل آخر من أشكال الألم، أو العيش في برج عاجي حالم من الأيديولوجية. الوحدة شيء مختلف تمامًا. لستم وحدك أبدا لأنك مليئة بكل الذكريات، كل الشروط، كل تمتمات الأمس. عقلك لا يخلو من كل القمامة التي تراكمت عليه. لكي تكون وحيدًا يجب أن تموت إلى الماضي. عندما تكون وحيدًا، بمفردك تمامًا، ولا تنتمي إلى أي عائلة، أو أي أمة، أو أي ثقافة، أو أي قارة معينة، فهناك هذا الشعور بأنك دخيل. والرجل الذي يكون وحيدًا تمامًا بهذه الطريقة بريء وهذه البراءة هي التي تحرر العقل من الحزن.

نحمل معنا عبء ما قاله الآلاف من الناس وذكريات كل مآسينا. إن التخلي عن كل هذا تمامًا يعني أن تكون وحيدًا، والعقل الوحيد ليس بريئًا فحسب، بل صغيرًا - ليس في الوقت أو العمر، ولكنه شاب، بريء، على قيد الحياة في أي عمر - وفقط مثل هذا العقل يمكنه أن يرى ما هو الحقيقة وما لا يمكن قياسه بالكلمات.

في هذه العزلة، ستبدأ في فهم ضرورة العيش مع نفسك كما أنت، وليس كما تعتقد أنه يجب أن تكون أو كما كنت عليه. اعرف ما إذا كان بإمكانك النظر إلى نفسك دون أي رعشة، أو أي تواضع كاذب، أو أي خوف، أو أي تبرير أو إدانة - فقط عِش مع نفسك كما أنت في الواقع. فقط عندما تعيش مع شيء ما بشكل حميمي تبدأ في فهمه. لكن في اللحظة التي تعتاد عليها - تعتاد على قلقك أو حسدك أو أيًا كان - لم تعد تعيش معه. إذا كنت تعيش بجوار نهر، فبعد أيام قليلة لم تعد تسمع صوت الماء، أو إذا كانت لديك صورة في الغرفة تراها كل يوم تفقدها بعد أسبوع. نفس الشيء بالنسبة للجبال والوديان والأشجار - نفس الشيء مع عائلتك وزوجك وزوجتك. لكن لكي تعيش مع شيء مثل الغيرة أو الحسد أو القلق، يجب ألا تعتاد عليه أبدًا، ولا تقبله أبدًا. يجب أن تعتني بها كما تعتني بشجرة مزروعة حديثًا، تحميها من الشمس، من العاصفة. يجب أن تهتم بها، لا تدينها أو تبررها. لذلك تبدأ في حبها. عندما تهتم بها، تبدأ في حبها. لا يعني ذلك أنك تحب أن تكون حسودًا أو قلقًا، كما يفعل الكثير من الناس، بل أنك تهتم بالمشاهدة.

لذا هل يمكنك - أنت وأنا - أن نتعايش مع ما نحن عليه بالفعل، ونعرف أنفسنا بملل، وحسد، وخوف، ونعتقد أننا نمتلك مودة هائلة عندما لا نتعرض للأذى بسهولة، ونشعر بالإطراء والملل بسهولة - هل يمكننا أن نتعايش مع كل ذلك، لا نقبله أو إنكاره، ولكن فقط نلاحظه دون أن نصبح مزعجين أو مكتئبين أو مبتهجين؟

الآن دعونا نسأل أنفسنا سؤالاً آخر. هل هذه الحرية، هذه العزلة، هذه تتلامس مع البنية الكاملة لما نحن عليه في أنفسنا - هل ستحدث عبر الزمن؟ أي هل الحرية تتحقق من خلال عملية تدريجية؟ من الواضح لا، لأنه بمجرد أن تقدم الوقت فإنك تستعبد نفسك أكثر فأكثر. لا يمكنك أن تصبح حرا تدريجيا. إنها ليست مسألة وقت.

السؤال التالي هو، هل يمكنك أن تدرك هذه الحرية؟ إذا قلت، "أنا حر"، فأنت لست حرًا. إنه مثل رجل يقول، "أنا سعيد". في اللحظة التي يقول فيها، "أنا سعيد" يعيش في ذكرى شيء ذهب. الحرية لا يمكن أن تتحقق إلا بشكل طبيعي، وليس من خلال التمني، والرغبة، والشوق. ولن تجده من خلال تكوين صورة لما تعتقده هو. ولكي يتحقق ذلك، يجب على العقل أن يتعلم النظر إلى الحياة، وهي حركة واسعة، بدون عبودية الزمن، لأن الحرية تكمن خارج مجال الوعي.

تحرر من المألوف

أنا محاول أن أكرر قصة عن تلميذ عظيم يذهب إلى الله ويطالب بتعليم الحق. يقول هذا الإله المسكين، "يا صديقي، إنه يوم حار، من فضلك أحضر لي كوبًا من الماء". لذلك خرج التلميذ ويقرع باب المنزل الأول الذي أتى إليه وفتحت شابة جميلة الباب. يقع التلميذ في حبها ويتزوجان وينجبان عدة أطفال. ثم في يوم من الأيام بدأت تمطر، واستمرت في هطول الأمطار والأمطار والأمطار - فالسيول منتفخة، والشوارع ممتلئة، والمنازل جرفت. تمسك التلميذ بامرأته وحمل أطفاله على كتفيه وبينما هو يُجرف صرخ: يا رب أنقذني، فيقول الرب: أين كأس الماء الذي طلبته؟

إنها بالأحرى قصة جيدة لأن معظمنا يفكر من منظور الوقت. يعيش الإنسان بمرور الوقت. كان اختراع المستقبل لعبة الهروب المفضلة.

نعتقد أن التغييرات في أنفسنا يمكن أن تحدث في الوقت المناسب، ويمكن بناء هذا النظام في أنفسنا شيئًا فشيئًا، وإضافته يومًا بعد يوم. لكن الوقت لا يجلب النظام أو السلام، لذلك يجب أن نتوقف عن التفكير في التدرج. هذا يعني أنه لا يوجد غد لنا لنكون مسالمين فيه. علينا أن نكون منظمين في الوقت الحالي.

عندما يكون هناك وقت خطر حقيقي يختفي، أليس كذلك؟ هناك إجراءات فورية. لكننا لا نرى خطورة العديد من مشاكلنا، وبالتالي فإننا نبتكر الوقت كوسيلة للتغلب عليها. الوقت مخادع لأنه لا يفعل شيئًا لمساعدتنا على إحداث تغيير في أنفسنا. الوقت هو حركة قسمها الإنسان إلى ماضٍ وحاضر ومستقبل، وطالما يقسمه فإنه سيكون دائمًا في صراع.

هل التعلم مسألة وقت؟ لم نتعلم بعد كل هذه الآلاف من السنين أن هناك طريقة أفضل للعيش من كره وقتل بعضنا البعض. مشكلة الوقت هي مشكلة مهمة جدًا لفهم ما إذا كان علينا حل هذه الحياة التي ساعدنا في جعلها وحشية وعديمة المعنى كما هي.

أول شيء يجب أن نفهمه هو أنه لا يمكننا النظر إلى الوقت إلا بهذه النضارة والبراءة الذهنية التي دخلناها بالفعل. نحن مرتبكون بشأن مشاكلنا العديدة وخسرنا في هذا الارتباك. الآن إذا ضاع المرء في الغابة، فما هو أول شيء يفعله؟ توقف واحد، أليس كذلك؟ يتوقف المرء وينظر مستديرًا. ولكن كلما مرتبكنا وخسرنا في الحياة كلما طاردنا أكثر، بحثًا، نسأل، نطلب، نتوسل. لذا فإن أول شيء، إذا جاز لي اقتراح ذلك، هو أن تتوقف تمامًا عن داخلك. وعندما تتوقف داخليًا، نفسانيًا، يصبح عقلك مسالمًا جدًا، واضحًا جدًا. إذن يمكنك أن تنظر حقًا إلى مسألة الوقت هذه.

المشاكل موجودة فقط في الوقت المناسب، أي عندما نواجه مشكلة بشكل غير كامل. هذا غير المكتمل مع المشكلة يخلق المشكلة. عندما نواجه تحديًا جزئيًا أو مجزأ أو نحاول الهروب منه - أي عندما نواجهه دون اهتمام كامل - فإننا نحدث مشكلة. وتستمر المشكلة ما دمنا نستمر في إعطائها اهتمامًا ناقصًا، طالما نتمنى حلها في يوم من الأيام.

هل تعلم ما هو الوقت؟ ليس بالساعة، وليس بالوقت الزمني، بل بالوقت النفسي؟ إنها الفترة الفاصلة بين الفكرة والفعل. الفكرة هي حماية الذات بشكل واضح؛ إنها فكرة أن تكون آمنًا. يكون العمل دائمًا فوريًا؛ ليس من الماضي أو المستقبل؛ يجب أن يكون العمل دائمًا في الوقت الحاضر، لكن الفعل خطير جدًا وغير مؤكد لدرجة أننا نتوافق مع فكرة نأمل أن تمنحنا بعض الأمان.

انظر إلى هذا في نفسك. لديك فكرة عما هو صواب أو خطأ، أو مفهوم أيديولوجي عن نفسك والمجتمع، ووفقًا لهذه الفكرة سوف تتصرف. لذلك فإن الفعل يتوافق مع هذه الفكرة، ويقترب من الفكرة، وبالتالي يوجد دائمًا تعارض. هناك الفكرة والفاصل الزمني والعمل. وفي تلك الفترة يكون المجال الزمني بأكمله. هذه الفترة هي في الأساس فكرة. عندما تعتقد أنك ستكون سعيدًا غدًا، يكون لديك صورة عن نفسك تحقق نتيجة معينة في الوقت المناسب. يقول الفكر، من خلال الملاحظة، من خلال الرغبة، واستمرارية تلك الرغبة التي يدعمها مزيد من التفكير، `` غدًا سأكون سعيدًا. غدا سأحقق النجاح. غدا سيكون العالم مكانا جميلا. لذا فإن الفكر يخلق تلك الفترة التي هي الوقت.

الآن نحن نسأل، هل يمكننا أن نضع حدا للوقت؟ هل يمكننا أن نعيش بشكل كامل بحيث لا يوجد غد للتفكير فيه؟ لأن الوقت حزن. هذا هو، بالأمس أو قبل ألف أمس، أحببت، أو كان لديك رفيق ذهب، وتلك الذاكرة باقية وأنت تفكر في

تلك المتعة وهذا الألم - أنت تنظر إلى الوراء، وتتمنى، وتأمل، وتندم، لذلك فكرت، وتكرار ذلك مرارًا وتكرارًا، يولد هذا الشيء الذي نسميه الحزن ويعطي استمرارية مع الوقت.

لنأخذ الآن مسألة الموت التي تمثل مشكلة كبيرة لمعظم الناس. أنت تعرف الموت، هناك يسير بجانبك كل يوم. هل من الممكن أن نلبيها بشكل كامل بحيث لا تسبب لك مشكلة على الإطلاق؟ من أجل مواجهته بهذه الطريقة يجب أن ينتهي كل إيمان وكل أمل وكل خوف منه، وإلا فإنك ستقابل هذا الشيء غير العادي بخاتمة، صورة، بقلق متعمد، وبالتالي فإنك تقابله مع الوقت.

الوقت هو الفترة الفاصلة بين المراقب والملاحظ. أي أن المراقب، أنت، تخشى أن تلتقي بهذا الشيء المسمى بالموت. أنت لا تعرف ماذا يعني ذلك؛ لديك كل أنواع الآمال والنظريات حول هذا الموضوع؛ أنت تؤمن بالتناسخ أو القيامة، أو بشيء يسمى الروح، الأتمان، كيان روحي خالٍ من الزمن والذي تسميه بأسماء مختلفة. الآن لديك 60 هل اكتشفت بنفسك ما إذا كان هناك روح؟ أم أنها فكرة انتقلت إليكم؟ هل هناك شيء دائم ومستمر لا يمكن تصوره؟ إذا كان بإمكان الفكر التفكير في الأمر، فهو داخل مجال الفكر وبالتالي لا يمكن أن يكون دائمًا لأنه لا يوجد شيء دائم في مجال الفكر. أن تكتشف أن لا شيء دائم هو أمر ذو أهمية كبيرة لأنه عندها فقط يكون العقل حرًا، ثم يمكنك أن تنظر، وفي ذلك يكون هناك فرح عظيم.

لا يمكنك أن تخاف من المجهول لأنك لا تعرف ما هو المجهول وبالتالي لا يوجد ما تخاف منه. الموت كلمة، والكلمة والصورة هي التي تخلق الخوف. فهل يمكنك أن تنظر إلى الموت بدون صورة الموت؟ طالما أن الصورة التي فكرت منها الينابيع موجودة، يجب أن يخلق الفكر دائمًا الخوف. ثم إما أن تبرر خوفك من الموت وتبني مقاومة ضد ما لا مفر منه أو تخترع معتقدات لا حصر لها لحمايتك من الخوف من الموت. ومن هنا توجد فجوة بينك وبين الشيء الذي تخاف منه. في هذا الفاصل الزمني والمكان يجب أن يكون هناك صراع هو الخوف والقلق والشفقة على الذات. يقول الفكر، الذي يولد الخوف من الموت، `` دعونا نؤجله، دعونا نتجنبه، نبقيه بعيدًا قدر الإمكان، دعونا لا نفكر فيه '' - لكنك تفكر فيه. عندما تقول، "لن أفكر في ذلك"، تكون قد فكرت بالفعل في كيفية تجنبه. تخاف من الموت لأنك أخرته.

لقد فصلنا الحياة عن الموت، والفاصل بين الحي والموت هو الخوف. تلك الفترة الزمنية، تلك الفترة، أوجدتها الخوف. العيش هو عذابنا اليومي، والإهانة اليومية، والحزن والاضطراب، مع فتح نافذة بين الحين والآخر فوق البحار المسحورة. هذا ما نسميه حيًا، ونخشى أن نموت، وهو إنهاء هذا البؤس. نفضل التشبث بما هو معروف على مواجهة المجهول - المعروف هو منزلنا وأثاثنا وعائلتنا وشخصيتنا وعملنا ومعرفتنا وشهرتنا ووحدتنا وآلهتنا - ذلك الشيء الصغير الذي يتحرك باستمرار داخل نفسه بنمطه المحدود من الوجود المرير.

نعتقد أن العيش دائمًا في الحاضر وأن الموت شيء ينتظرنا في وقت بعيد. لكننا لم نتساءل أبدًا عما إذا كانت معركة الحياة اليومية هذه تعيش على الإطلاق. نريد أن نعرف حقيقة التناسخ، ونريد إثباتًا على بقاء الروح، ونستمع إلى تأكيدات العرافين واستنتاجات البحث النفسي، لكننا لا نسأل أبدًا كيف نعيش - أن نعيش ببهجة وسحر وجمال كل يوم. لقد قبلنا الحياة كما هي بكل معاناتها ويأسها واعتدنا عليها، ونفكر في الموت على أنه شيء يجب تجنبه بحذر. لكن الموت يشبه الحياة بشكل غير عادي عندما نعرف كيف نعيش. لا يمكنك العيش بدون أن تموت. لا يمكنك العيش إذا لم تموت نفسيا كل دقيقة. هذه ليست مفارقة فكرية. لكي تعيش بالكامل، كليا، كل يوم كما لو كان جمالًا جديدًا، يجب أن يموت كل شيء بالأمس، وإلا فإنك تعيش ميكانيكيًا، ولا يمكن للعقل الميكانيكي أن يعرف أبدًا ما هو الحب أو ما هي الحرية

يخاف معظمنا من الموت لأننا لا نعرف معنى الحياة. لا نعرف كيف نعيش، لذلك لا نعرف كيف نموت. ما دمنا نخاف من الحياة سنخاف من الموت. الرجل الذي لا يخاف من الحياة لا يخاف من أن يكون غير آمن تمامًا لأنه يفهم أنه داخليًا ونفسيًا، لا يوجد أمان. عندما لا يكون هناك أمن تكون هناك حركة لا نهاية لها وعندها تكون الحياة والموت متشابهين. الإنسان الذي يعيش بلا نزاع، والذي يعيش بجمال وحب، لا يخاف الموت لأن الحب هو الموت.

إذا مت من أجل كل ما تعرفه، بما في ذلك عائلتك، وذاكرتك، وكل ما تشعر به، فإن الموت هو تطهير، وعملية تجديد؛ ثم الموت يجلب البراءة، الأبرياء فقط هم المتحمسون، وليس الأشخاص الذين يؤمنون أو الذين يريدون معرفة ما يحدث بعد الموت.

لمعرفة حقيقة ما يحدث عندما تموت يجب أن تموت. هذه ليست مزحة. يجب أن تموت - ليس جسديًا ولكن نفسيًا، داخليًا، تموت بسبب الأشياء التي تعتز بها والأشياء التي تشعر بالمرارة بشأنها. إذا ماتت لواحدة من ملذاتك، الأصغر أو الأكبر، بطبيعة الحال، دون أي فرض أو حجة، عندها ستعرف ما يعنيه الموت. فالموت هو أن يكون لك ذهن خالٍ تمامًا

التحرر من المعلوم |

من ذاته، وخالٍ من شوقه اليومي، ولذته؛ وعذاباته. الموت هو تجديد، طفرة، لا يعمل فيها الفكر على الإطلاق لأن الفكر قديم. عندما يكون هناك موت، يكون هناك شيء جديد تمامًا. التحرر من المعلوم الموت ثم تعيش.

الحب وتحرر من أوهام الذات

إن الطلب على أن تكون آمنًا في العلاقة يولد حتمًا الحزن والخوف. هذا البحث عن الأمن يدعو إلى انعدام الأمن. هل سبق لك أن وجدت الأمان في أي من علاقاتك؟ هل؟ يريد معظمنا أمان المحبة والمحبة، ولكن هل هناك حب عندما يبحث كل واحد منا عن أمانه الخاص، وطريقه الخاص؟ نحن لسنا محبوبين لأننا لا نعرف كيف نحب.

ما هو الحب؟ الكلمة محملة ومفسدة لدرجة أنني بالكاد أحب استخدامها. الكل يتحدث عن الحب - كل مجلة وصحيفة وكل مبشر يتحدث عن الحب إلى الأبد. أحب بلدي، أحب ملكي، أحب بعض الكتب، أحب ذلك الجبل، أحب اللذة، أحب زوجتي، أحب الله. هل الحب فكرة؟ إذا كان الأمر كذلك، فيمكن زراعته وتغذيته والاعتزاز به ودفعه ولفه بأي طريقة تريدها. عندما تقول إنك تحب الله ماذا يعني ذلك؟ هذا يعني أنك تحب إسقاط خيالك، وإبراز نفسك مرتديًا أشكالًا معينة من الاحترام وفقًا لما تعتقد أنه نبيل ومقدس؛ لذا فإن قول "أحب الله" هو محض هراء. عندما تعبد الله فأنت تعبد نفسك - وهذا ليس حبًا.

لأننا لا نستطيع حل هذا الشيء البشري الذي يسمى الحب فإننا نهرب إلى التجريدات. قد يكون الحب هو الحل النهائي لكل الصعوبات والمشاكل والمتاعب التي يمر بها الإنسان، فكيف سنكتشف ما هو الحب؟ بمجرد تعريفه؟ لقد حددته الكنيسة بطريقة، والمجتمع بطريقة أخرى، وهناك كل أنواع الانحرافات والانحرافات. العشق، والنوم مع شخص ما، والتبادل العاطفي، والرفقة - هل هذا ما نعنيه بالحب؟ كان هذا هو المعيار، والنمط، وأصبح شخصيًا للغاية، وحسيًا، ومحدودًا لدرجة أن الأديان أعلنت أن الحب هو شيء أكثر من ذلك بكثير. في ما يسمونه الحب البشري يرونه هناك متعة، ومنافسة، وغيرة، ورغبة في التملك، والتمسك، والتحكم والتدخل في تفكير الآخرين، ومعرفة مدى تعقيد كل هذا يقولون إنه يجب أن يكون هناك نوع آخر من الحب، جميل إلهي لم يمس، وغير فاسد.

في جميع أنحاء العالم، أكد من يسمون بالرجال القديسين أن النظر إلى المرأة أمر خاطئ تمامًا: يقولون إنه لا يمكنك الاقتراب من الله إذا كنت تنغمس في ممارسة الجنس، وبالتالي فإنهم يدفعون بها جانبًا على الرغم من أكلهم لها. لكنهم بإنكارهم للجنس يغمضون أعينهم ويقطعون ألسنتهم لأنهم ينكرون جمال الأرض كله. لقد جوعوا قلوبهم وعقولهم. هم بشر يعانون من الجفاف؛ لقد نفي الجمال لأن الجمال مرتبط بالمرأة.

هل يمكن تقسيم الحب إلى مقدس ودنس، وإنسان وإلهي، أم أن هناك حبًا فقط؟ هل حب واحد وليس من الكثير؟ إذا قلت، "أنا أحبك"، فهل يستبعد ذلك حب الآخر؟ هل الحب شخصي أم غير شخصي؟ أخلاقي أم غير أخلاقي؟ الأسرة أم غير الأسرة؟ إذا كنت تحب الجنس البشري هل يمكنك أن تحب الخاص؟ هل عاطفة الحب؟ هل الحب عاطفة؟ هل الحب متعة ورغبة؟ تشير كل هذه الأسئلة، أليس كذلك، إلى أن لدينا أفكارًا حول الحب، وأفكارًا حول ما يجب أن يكون عليه وما لا ينبغي أن يكون، نمطًا أو رمزًا طورته الثقافة التي نعيش فيها.

لذا، لكي نتطرق إلى مسألة ماهية الحب، يجب علينا أولاً أن نحرره من غشاء القرون، ونبعد كل المُثُل والأيديولوجيات لما ينبغي أو لا ينبغي أن يكون. إن تقسيم أي شيء إلى ما يجب أن يكون وما هو أكثر الطرق خداعًا للتعامل مع الحياة.

الآن كيف سأكتشف ماهية هذه الشعلة التي نطلق عليها الحب - ليس كيف أعبر عنها للآخرين ولكن ماذا تعني في حد ذاتها؟ سأرفض أولاً ما هي الكنيسة، وما المجتمع، وماذا والدي وأصدقائي، وما قاله كل شخص وكل كتاب عن ذلك لأنني أريد أن أكتشف بنفسي ما هو. هنا مشكلة هائلة تشمل البشرية جمعاء، لقد كانت هناك ألف طريقة لتعريفها وأنا نفسي عالق في نمط أو آخر وفقًا لما أحبه أو أستمتع به في الوقت الحالي - لذا ألا ينبغي لي، من أجل فهمها، أن أحرر نفسي أولاً من ميولي وتحيزاتي؟ أنا في حيرة من أمري، ممزقة برغباتي الخاصة، لذلك أقول لنفسي، "أولاً، قم بتوضيح ارتباكك البالغ 65. ربما تكون قادرًا على اكتشاف ما هو الحب من خلال ما هو ليس كذلك.

الحكومة تقول، "اذهب واقتل من أجل حب وطنك". هل هذا حب؟ يقول الدين: "اتركوا الجنس من أجل محبة الله". هل هذا حب؟ هل الحب رغبة؟ لا تقل لا. بالنسبة لمعظمنا - الرغبة مع اللذة، اللذة التي تنبع من الحواس، من خلال الارتباط الجنسي والوفاء. أنا لست ضد الجنس، لكن انظر إلى ما ينطوي عليه. ما يمنحك الجنس للحظات هو التخلي التام عن نفسك، ثم تعود مرة أخرى مع اضطرابك، لذا فأنت تريد التكرار مرارًا وتكرارًا لتلك الحالة التي لا يوجد فيها

قلق، ولا مشكلة، ولا ذات. أنت تقول إنك تحب زوجتك. في هذا الحب ينطوي على المتعة الجنسية، متعة وجود شخص ما في المنزل لرعاية أطفالك والطهي. أنت تعتمد عليها. لقد أعطتك جسدها وعواطفها وتشجيعها وشعورًا معينًا بالأمان والرفاهية. ثم تبتعد عنك. تشعر بالملل أو تنفجر مع شخص آخر، ويتحطم توازنك العاطفي بالكامل، وهذا الاضطراب، الذي لا تحبه، يسمى الغيرة. فيه ألم وقلق وكراهية وعنف. إذن ما تقوله حقًا هو، `` طالما أنك تنتمي إلي، فأنا أحبك ولكن في اللحظة التي لا تفعل فيها ذلك، أبدأ في كرهك. طالما يمكنني الاعتماد عليك لتلبية مطالبي، الجنسية وغير ذلك، فأنا أحبك، لكن في اللحظة التي تتوقف فيها عن توفير ما أريده، فأنا لا أحبك. إذن هناك عداوة بينكما، هناك انفصال، وعندما تشعر بالانفصال عن الآخر لا يوجد حب. ولكن إذا كان بإمكانك العيش مع زوجتك دون التفكير في خلق كل هذه الحالات المتناقضة، هذه المشاجرات التي لا تنتهي في نفسك، فربما - ربما - ستعرف ما هو الحب. إذن فأنت حر تمامًا وكذلك هي، بينما إذا كنت تعتمد عليها في كل سعادتك فأنت عبد لها. لذلك عندما يحب المرء يجب أن تكون هناك حرية، ليس فقط من الشخص الآخر ولكن من نفسه.

هذا الانتماء إلى شخص آخر، يتغذى نفسياً من شخص آخر، ويعتمد على الآخر - في كل هذا يجب أن يكون هناك دائمًا قلق وخوف وغيرة وشعور بالذنب، وطالما يوجد خوف فلا يوجد حب؛ عقل ممتلئ بالحزن لن يعرف ابدا ما هو الحب؛ العاطفة والعاطفية لا علاقة لها بالحب على الإطلاق. وهكذا فإن الحب ليس له علاقة باللذة والرغبة.

الحب ليس نتاج الفكر الذي هو الماضي. لا يمكن للفكر أن ينمي المحبة. الحب لا يحيط به ويعلق في الغيرة، لأن الغيرة من الماضي. الحب هو دائما حاضر نشط. إنها ليست "سأحب" أو "لقد أحببت". إذا كنت تعرف الحب فلن تتبع أي شخص. الحب لا يطيع. عندما تحب لا يوجد احترام ولا ازدراء.

ألا تعرف ما يعنيه حقًا أن تحب شخصًا ما أن تحب دون كره، بدون غيرة، بدون غضب، دون الرغبة في التدخل فيما يفعله أو يفكر فيه، دون إدانة، دون مقارنة - ألا تعرف ماذا يعني ذلك؟ أين يوجد الحب هناك المقارنة؟ عندما تحب شخصًا من كل قلبك، من كل عقلك، بكل جسدك، بكامل كيانك، هل هناك مقارنة؟ عندما تتخلى عن نفسك تمامًا لذلك الحب لا يوجد الآخر.

هل للحب مسؤولية وواجب وهل يستخدم هذه الكلمات؟ عندما تفعل شيئًا خارج نطاق الواجب، فهل يوجد حب في ذلك؟ في الواجب لا يوجد حب. إن هيكل الواجب الذي يُقبض فيه على الإنسان يدمره. طالما أنك مضطر لفعل شيء ما لأنه واجبك، فأنت لا تحب ما تفعله. عندما يكون هناك حب لا يوجد واجب ولا مسئولية.

يعتقد معظم الآباء للأسف أنهم مسؤولون عن أطفالهم وأن إحساسهم بالمسؤولية يأخذ شكل إخبارهم بما يجب عليهم فعله وما لا يجب عليهم فعله، وما يجب أن يصبحوا عليه وما لا يجب أن يصبحوا عليه. الآباء يريدون لأبنائهم مكانة آمنة في المجتمع. ما يسمونه المسؤولية هو جزء من الاحترام الذي يعبدونه؛ ويبدو لي أنه في حالة الاحترام لا يوجد نظام؛ إنهم مهتمون فقط بأن يصبحوا برجوازيين مثاليين. عندما يعدون أطفالهم للتكيف مع المجتمع فإنهم يديمون الحرب والصراع والوحشية. هل تسمي ذلك الرعاية والحب؟ إن الاهتمام حقًا هو الاهتمام بالشجرة أو النبات، وسقيها، ودراسة احتياجاتها، وأفضل تربة لها، والاعتناء بها بلطف وحنان - ولكن عندما تعد أطفالك للتكيف مع المجتمع، فأنت تجهزهم للقتل. إذا كنت تحب أطفالك فلن تخوض حربًا.

عندما تفقد شخصًا تحبه، فإنك تذرف الدموع - هل دموعك على نفسك أم على الميت؟ هل تبكي على نفسك أم على آخر؟ هل بكيت من أجل آخر؟ هل بكيت يومًا على ابنك الذي قُتل في ساحة المعركة؟ لقد بكيت، ولكن هل خرجت تلك الدموع من الشفقة على الذات أم بكيت لأن إنسانًا قد قتل؟ إذا صرخت من الشفقة على الذات، فليس لدموعك معنى لأنك قلق على نفسك. إذا كنت تبكي لأنك محروم من شخص استثمرت فيه قدرًا كبيرًا من المودة، فهذا ليس عاطفة حقًا. عندما تبكي على أخيك الذي يموت تبكي عليه. من السهل جدًا أن تبكي على نفسك لأنه رحل. من الواضح أنك تبكي لأن قلبك ملامس، لكنه لم يمس من أجله، إنما يتأثر بالشفقة على الذات والشفقة على النفس تجعلك قاسيًا، وتحيطك، وتجعلك غبيًا ومملًا.

عندما تبكي على نفسك، هل هو حب - تبكي لأنك وحيد، لأنك قد تُركت، لأنك لم تعد قوياً - تشكو من قوتك، بيئتك - دائماً أنت تبكي؟ إذا فهمت هذا، مما يعني أن تتواصل معه بشكل مباشر كما لو كنت تلمس شجرة أو عمودًا أو يدًا، فسترى أن الحزن من صنع الذات، والحزن ناتج عن الفكر، والحزن هو نتيجة الزمن. كان لدي أخي منذ ثلاث سنوات، وهو الآن ميت، والآن أنا وحيد، مؤلم، ولا يوجد أحد يمكنني أن أبحث عنه عن الراحة أو الرفقة، وهذا يجلب الدموع إلى عيني.

التحرر من المعلوم |

يمكنك أن ترى كل هذا يحدث داخل نفسك إذا شاهدته. يمكنك رؤيته بشكل كامل، تمامًا، في لمحة واحدة، ولا يستغرق وقتًا طويلاً في التحليل. يمكنك أن ترى في لحظة الهيكل والطبيعة الكاملة لهذا الشيء الصغير الرديء المسمى "أنا"، دموعي، عائلتي، أمتي، إيماني، ديني - كل هذا القبح، كل شيء بداخلك. عندما تراها بقلبك، وليس بعقلك، عندما تراها من أعماق قلبك، عندها يكون لديك المفتاح الذي سينهي الحزن. لا يمكن للحزن والحب أن يجتمعا، لكن في العالم المسيحي قد جعلوا المعاناة مثالية، ووضعوها على الصليب وعبدوها، مما يعني أنه لا يمكنك الهروب من المعاناة إلا من خلال هذا الباب المحدد، وهذا هو الهيكل الكامل لمجتمع ديني مستغل.

لذلك عندما تسأل ما هو الحب، قد تكون خائفًا جدًا من رؤية الإجابة. قد يعني الاضطراب الكامل. قد تفكك الأسرة. قد تكتشف أنك لا تحب زوجتك أو زوجك أو أطفالك - أليس كذلك؟ - قد تضطر إلى تحطيم المنزل الذي بنيته، وقد لا تعود أبدًا إلى المعبد.

لكن إذا كنت لا تزال ترغب في معرفة ذلك، فسترى أن الخوف ليس حبًا، والاعتماد ليس حبًا، والغيرة ليست حبًا، والتملك والسيطرة ليسا حبًا، والمسؤولية والواجب ليسا حبًا، والشفقة على الذات ليست حبًا، والشفقة على الذات ليست حبًا، والحب ليس عكس الكراهية أكثر من التواضع هو عكس الغرور. فلو استطعت القضاء على كل هذه الأشياء، ليس بإجبارها ولكن بغسلها بينما يغسل المطر غبار أيام كثيرة من ورقة، فربما تصادف هذه الزهرة الغريبة التي يجوع الإنسان بعدها دائمًا.

إذا لم يكن لديك الحب - ليس فقط في قطرات صغيرة ولكن في وفرة - إذا لم تكن ممتلئًا به - فسيذهب العالم إلى كارثة. أنت تعلم فكريا أن وحدة البشرية ضرورية وأن الحب هو السبيل الوحيد، ولكن من الذي سيعلمك كيف تحب؟ هل ستخبرك أي سلطة، أي طريقة، أي نظام، كيف تحب؟ إذا أخبرك أحد، فهذا ليس حبًا. هل يمكنك أن تقول، `` سوف أمارس الحب. سأجلس يومًا بعد يوم وأفكر في الأمر. سوف أتدرب على أن أكون لطيفًا ولطيفًا وأجبر نفسي على الاهتمام بالآخرين؟ هل تقصد أن تقول إنه يمكنك ضبط نفسك على الحب، وممارسة إرادة الحب؟ عندما تمارس الانضباط وترغب في الحب، يخرج الحب من النافذة. من خلال ممارسة طريقة أو نظام من المحبة، قد تصبح ذكيًا بشكل غير عادي أو أكثر لطفًا أو تدخل في حالة من اللاعنف، لكن هذا لا علاقة له بالحب على الإطلاق. 69 في هذا العالم الصحراوي الممزق، لا يوجد حب لأن اللذة والرغبة تلعبان الدور الأكبر، ولكن بدون حب لا معنى لحياتك اليومية. ولا يمكنك أن تتمتع بالحب إذا لم يكن هناك جمال. الجمال ليس شيئًا تراه - ليس شجرة جميلة، أو صورة جميلة، أو مبنى جميل، أو امرأة جميلة. لا يوجد جمال إلا عندما يعرف قلبك وعقلك ما هو الحب. بدون الحب وهذا الإحساس بالجمال لا توجد فضيلة، وأنت تعلم جيدًا أنه، افعل ما تشاء، وحسِّن المجتمع، وأطعم الفقراء، ستخلق المزيد من الأذى، لأنه بدون الحب لا يوجد سوى القبح والفقر في قلبك وعقلك. ولكن عندما يكون هناك حب وجمال، فإن كل ما تفعله يكون صائباً، وكل ما تفعله يكون في محله. إذا كنت تعرف كيف تحب، فيمكنك أن تفعل ما تريد لأنه سيحل جميع المشاكل الأخرى.

لذلك نصل إلى النقطة التالية: هل يمكن للعقل أن يأتي على الحب دون انضباط، وبدون تفكير، وبدون فرض، وبدون أي كتاب، أو أي معلم أو قائد - يأتيه المرء عندما يأتي عند غروب الشمس الجميل؟

يبدو لي أن هناك شيئًا واحدًا ضروريًا تمامًا وهو الشغف بدون دافع - الشغف الذي ليس نتيجة بعض الالتزام أو التعلق، العاطفة التي ليست شهوة. الرجل الذي لا يعرف ما هي العاطفة لن يعرف الحب أبدًا لأن الحب لا يمكن أن يظهر إلا عندما يكون هناك التخلي التام عن الذات.

إن العقل الذي يسعى ليس عقلًا عاطفيًا، والتوصل إلى الحب دون البحث عنه هو الطريقة الوحيدة للعثور عليه - ليصادفه عن غير قصد وليس نتيجة أي جهد أو تجربة. ستجد أن هذا الحب ليس وقتًا؛ مثل هذا الحب شخصي وغير شخصي في آن واحد، هو واحد ومتعدد. مثل زهرة لها عطر يمكنك شمها أو تمريرها. هذه الزهرة للجميع وللشخص الذي يتعب أن يتنفسها بعمق وينظر إليها ببهجة. سواء كان المرء قريبًا جدًا من الحديقة، أو بعيدًا جدًا، فهو نفس الزهرة لأنها مليئة بهذا العطر وبالتالي فهي مشتركة مع الجميع. الحب شيء جديد، طازج، حي. ليس لديها أمس ولا غدا. إنها تتجاوز اضطرابات الفكر. إنه العقل البريء فقط الذي يعرف ماهية الحب، ويمكن للعقل البريء أن يعيش في العالم غير البريء. إن العثور على هذا الشيء غير العادي الذي سعى إليه الإنسان بلا نهاية من خلال التضحية، من خلال العبادة، من خلال العلاقة، من خلال الجنس، من خلال كل شكل من أشكال اللذة والألم، يكون ممكنًا فقط عندما يفهم الفكر نفسه وينتهي بشكل طبيعي. ثم الحب ليس له مقابل، فالحب ليس له صراع.

التحرر من المعلوم |

قد تسأل، إذا وجدت مثل هذا الحب، ماذا يحدث لزوجتي وأولادي وعائلتي؟ يجب أن يكون لديهم الأمن. عندما تطرح مثل هذا السؤال فأنت لم تكن أبدًا خارج مجال الفكر، مجال الوعي. عندما تكون خارج هذا المجال، لن تطرح مثل هذا السؤال أبدًا لأنك ستعرف ما هو الحب الذي لا يوجد فيه فكر وبالتالي لا يوجد وقت. قد تقرأ هذا السحر الفاتن، ولكن في الواقع لتجاوز الفكر والوقت - مما يعني تجاوز الحزن - أن تدرك أن هناك بُعدًا مختلفًا يسمى الحب.

لكنك لا تعرف كيف تصل إلى هذا المنبع غير العادي - فماذا تفعل؟ إذا كنت لا تعرف ماذا تفعل، فأنت لا تفعل شيئًا، أليس كذلك؟ لا شيء مطلقا. ثم داخلك أنت صامت تماما. هل فهمت ماذا نعني؟ هذا يعني أنك لا تسعى، لا تريد، لا تسعى؛ لا يوجد مركز على الإطلاق. ثم هناك الحب.

الفضاء الذي يفصلنا

لقد بدأنا بالاستفسار عن طبيعة الحب ووصلنا إلى نقطة، على ما أعتقد، تحتاج إلى قدر أكبر من الاختراق، ووعي أكبر بكثير بالقضية. لقد اكتشفنا أن الحب بالنسبة لمعظم الناس يعني الراحة والأمان وضمانًا لبقية حياتهم من الرضا العاطفي المستمر. ثم يأتي شخص مثلي ويقول، "هل هذا حب حقًا؟" ويسألك ويطلب منك أن تنظر في داخلك. وتحاول ألا تنظر لأنه أمر مزعج للغاية - تفضل مناقشة الروح أو الوضع السياسي أو الاقتصادي - ولكن عندما يتم دفعك إلى الزاوية للنظر، فإنك تدرك أن ما كنت تعتقد دائمًا أنه حب ليس حبًا على الإطلاق؛ إنه إشباع متبادل، استغلال متبادل.

عندما أقول، "الحب ليس له غد ولا أمس"، أو "عندما لا يكون هناك مركز، يكون هناك حب"، فهذا له حقيقة بالنسبة لي ولكن ليس لك. يمكنك اقتباسها وتحويلها إلى صيغة ولكن ليس لها أي صلاحية. عليك أن تراها بنفسك، ولكن للقيام بذلك يجب أن تكون هناك حرية في النظر، والتحرر من كل إدانة، وكل الأحكام توافق أو لا توافق.

الآن، المظهر هو أحد أصعب الأشياء في الحياة - أو الاستماع - للنظر والاستماع هي نفسها. إذا أعمت عيناك عن مخاوفك، فلن تتمكن من رؤية جمال غروب الشمس. لقد فقد معظمنا الاتصال بالطبيعة. تميل الحضارة أكثر فأكثر نحو المدن الكبيرة. لقد أصبحنا أكثر فأكثر أناسًا حضريين، نعيش في شقق مزدحمة ولدينا مساحة صغيرة جدًا حتى لإلقاء نظرة على سماء المساء والصباح، وبالتالي نفقد الاتصال بقدر كبير من الجمال. لا أعرف ما إذا كنت قد لاحظت عدد قليل منا ينظر إلى شروق الشمس أو غروبها أو ضوء القمر أو انعكاس الضوء على الماء.

بعد أن فقدنا الاتصال بالطبيعة، فإننا نميل بطبيعة الحال إلى تطوير القدرات الفكرية. نقرأ عددًا كبيرًا من الكتب، ونذهب إلى العديد من المتاحف والحفلات الموسيقية، ونشاهد التلفزيون ولدينا العديد من وسائل الترفيه الأخرى. نقتبس إلى ما لا نهاية من أفكار الآخرين ونفكر ونتحدث كثيرًا عن الفن. لماذا نعتمد كثيرا على الفن؟ هل هو شكل من أشكال الهروب، التحفيز؟ إذا كنت على اتصال مباشر بالطبيعة؛ إذا شاهدت حركة طائر على الجناح، وشاهدت جمال كل حركة في السماء، وشاهدت الظلال على التلال أو الجمال على وجه آخر، فهل تعتقد أنك سترغب في الذهاب إلى أي متحف لمشاهدة أي صورة؟ ربما لأنك لا تعرف كيف تنظر إلى كل الأشياء المتعلقة بك، فإنك تلجأ إلى شكل من أشكال المخدرات لتحفيزك على الرؤية بشكل أفضل.

هناك قصة لمعلم ديني كان يتحدث كل صباح إلى تلاميذه. في صباح أحد الأيام، صعد إلى المنصة وكان على وشك البدء عندما جاء طائر صغير وجلس على عتبة النافذة وبدأ في الغناء، وغنى بعيدًا بكل قلبه. ثم توقفت وحلقت بعيدًا، فقال المعلم، "انتهت خطبة هذا الصباح".

يبدو لي أن إحدى أكبر الصعوبات التي نوجهها هي أن نرى بأنفسنا حقًا بوضوح، ليس فقط الأشياء الخارجية ولكن الحياة الداخلية. عندما نقول إننا نرى شجرة أو زهرة أو شخصًا، فهل نراهم بالفعل؟ أم أننا نرى فقط الصورة التي خلقتها الكلمة؟ أي عندما تنظر إلى شجرة أو إلى سحابة أمسية مليئة بالضوء والبهجة، هل تراها حقًا، ليس فقط بعينيك وفكريًا، ولكن بشكل كامل تمامًا؟

هل سبق لك أن جربت النظر إلى شيء موضوعي مثل شجرة دون أي من الارتباطات، أي من المعرفة التي اكتسبتها عنها، دون أي تحيز، أي حكم، أي كلمات تشكل حاجزًا بينك وبين الشجرة وتمنعك من رؤيتها كما هي بالفعل؟ جربها وشاهد ما يحدث بالفعل عندما تراقب الشجرة بكل كيانك، بكل طاقتك. بهذه الشدة ستجد أنه لا يوجد مراقب على الإطلاق؛ لا يوجد سوى الاهتمام. عندما يكون هناك عدم إنتباه يكون هناك الراصد والمراقب. عندما تنظر إلى شيء ما باهتمام كامل، لا توجد مساحة لمفهوم أو صيغة أو ذاكرة. هذا مهم لفهم لأننا ندخل في شيء يتطلب تحقيقًا دقيقًا للغاية.

إنه فقط عقل ينظر إلى شجرة أو نجوم أو مياه نهر متلألئة بهجر كامل للذات يعرف ما هو الجمال، وعندما نرى بالفعل نكون في حالة حب. نحن نعرف الجمال عمومًا من خلال المقارنة أو من خلال ما جمعه الإنسان، مما يعني أننا ننسب الجمال إلى شيء ما. أرى ما أعتبره مبنى جميلًا وهذا الجمال أقدره بسبب معرفتي بالهندسة المعمارية ومقارنتها بالمباني الأخرى التي رأيتها. لكني الآن أسأل نفسي، "هل يوجد جمال بدون غرض؟" عندما يكون هناك مراقِب، وهو الرقِيب،

والمختبر، والمفكر، لا يوجد جمال لأن الجمال شيء خارجي، وهو شيء ينظر إليه المراقب ويحكم عليه، ولكن عندما لا يكون هناك مراقب - وهذا يتطلب قدرًا كبيرًا من التأمل، والتساؤل يكون هناك جمال بدون الشيء.

يكمن الجمال في التخلي التام للمراقب والمراقب ولا يمكن أن يكون هناك هجر للذات إلا عندما يكون هناك تقشف كامل - وليس تقشف الكاهن بقساوته وعقوباته وقواعده وطاعته - وليس التقشف في الملابس والأفكار والطعام والسلوك - ولكن التقشف في كونه بسيطًا تمامًا وهو التواضع الكامل. ثم لا يوجد تحقيق، ولا سلم يتسلق؛ لا يوجد سوى الخطوة الأولى والخطوة الأولى هي الخطوة الأبدية.

لنفترض أنك تمشي بمفردك أو مع شخص ما وتوقفت عن الكلام. أنت محاط بالطبيعة ولا يوجد كلب ينبح ولا ضوضاء مرور سيارة أو حتى رفرفة طائر. أنت صامت تمامًا والطبيعة من حولك صامتة تمامًا أيضًا. في تلك الحالة من الصمت في كل من الراصد والمراقب - عندما لا يترجم الراصد ما يلاحظه إلى فكر - في ذلك الصمت توجد نوعية مختلفة من الجمال. لا توجد طبيعة ولا راصد. هناك حالة ذهنية بمفردها بشكل كامل وكامل؛ هي وحدها - ليست منعزلة - وحدها في السكون وهذا السكون هو الجمال. عندما تحب هل هناك مراقِب؟ يوجد مراقِب فقط عندما يكون الحب رغبة ومتعة. عندما لا ترتبط الرغبة والمتعة بالحب، يكون الحب شديدًا. إنه، مثل الجمال، شيء جديد تمامًا كل يوم. كما قلت، ليس لديها اليوم ولا غدًا.

فقط عندما نرى دون أي تصور مسبق، أي صورة، يمكننا أن نكون على اتصال مباشر مع أي شيء في الحياة. جميع علاقاتنا خيالية حقًا - أي تستند إلى صورة شكلها الفكر. إذا كانت لدي صورة عنك ولديك صورة عني، فمن الطبيعي أننا لا نرى بعضنا على الإطلاق كما نحن بالفعل. ما نراه هو الصور التي شكلناها عن بعضنا البعض والتي تمنعنا من الاتصال، ولهذا السبب تسوء علاقاتنا.

عندما أقول إنني أعرفك، أعني أنني عرفتك بالأمس. أنا لا أعرفك في الواقع الآن. كل ما أعرفه هو صورتي عنك. يتم تجميع هذه الصورة من خلال ما قلته في مدحني أو إهانتي، وما فعلته بي - يتم تجميعها من خلال كل ذكرياتي عنك - ويتم تجميع صورتك عني بنفس الطريقة، وهذه الصور هي التي لها علاقة والتي تمنعنا من التواصل مع بعضنا البعض حقًا.

شخصان عاشا معًا لفترة طويلة لديهما صورة لبعضهما البعض مما يمنعهما من أن يكونا في علاقة. إذا فهمنا العلاقة يمكننا أن نتعاون ولكن التعاون لا يمكن أن يوجد من خلال الصور، من خلال الرموز، من خلال المفاهيم الأيديولوجية. فقط عندما نفهم العلاقة الحقيقية بين بعضنا البعض تكون هناك إمكانية للحب، والحب يُنكر عندما تكون لدينا صور. لذلك من المهم أن تفهم، ليس فكريًا ولكن فعليًا في حياتك اليومية، كيف صنعت صورًا عن زوجتك، وزوجك، وجارك، وطفلك، وبلدك، وقادتك، والسياسيين، وآلهتك - ليس لديك سوى الصور.

هذه الصور تخلق مساحة بينك وبين ما تلاحظه وفي هذا الفضاء يوجد صراع، لذا ما سنكتشفه الآن معًا هو 75 ما إذا كان من الممكن أن نكون خاليين من المساحة التي نخلقها، ليس فقط خارج أنفسنا ولكن داخل أنفسنا، الفضاء الذي يقسم الناس في جميع علاقاتهم.

الآن فإن الاهتمام الذي توليه لمشكلة ما هو الطاقة التي تحل هذه المشكلة. عندما تولي اهتمامك الكامل - أعني بكل شيء فيك - لا يوجد مراقب على الإطلاق. لا يوجد سوى حالة الانتباه وهي الطاقة الكلية، وتلك الطاقة الكلية هي أعلى شكل من أشكال الذكاء. بطبيعة الحال، يجب أن تكون تلك الحالة الذهنية صامتة تمامًا وهذا الصمت، ذلك السكون، يأتي عندما يكون هناك اهتمام كامل، وليس سكون منظم. هذا الصمت التام الذي لا يوجد فيه مراقب ولا الشيء الملاحظ هو أعلى شكل من أشكال العقل الديني. لكن ما يحدث في هذه الحالة لا يمكن أن يُقال لأن ما يقال بالكلمات ليس الحقيقة. لتكتشف بنفسك عليك أن تمر بها.

ترتبط كل مشكلة بكل مشكلة أخرى، لذا إذا تمكنت من حل مشكلة واحدة تمامًا - بغض النظر عن ماهيتها - سترى أنك قادر على مواجهة جميع المشكلات الأخرى بسهولة وحلها. نحن نتحدث بالطبع عن مشاكل نفسية. لقد رأينا بالفعل أن المشكلة موجودة فقط في الوقت المناسب، أي عندما نواجه المشكلة بشكل غير كامل. لذلك لا يجب علينا فقط أن ندرك طبيعة المشكلة وبنيتها ونراها تمامًا، بل يجب أن نلتقي بها عند ظهورها ونحلها فورًا حتى لا تتجذر في العقل. إذا سمح المرء بمشكلة ما لمدة شهر أو يوم، أو حتى لبضع دقائق، فإنه يشوه العقل. فهل من الممكن مواجهة المشكلة على الفور دون أي تشويه وأن تكون على الفور خالية منها تمامًا ولا تسمح لذاكرة أو خدش في العقل بالبقاء؟ هذه الذكريات هي الصور التي نحملها معنا وهذه الصور هي التي تلبي هذا الشيء الاستثنائي الذي يسمى الحياة وبالتالي هناك تناقض وبالتالي هناك صراع. الحياة حقيقية للغاية - الحياة ليست فكرة مجردة - وعندما تقابلها بالصور تظهر مشاكل.

هل من الممكن مواجهة كل قضية بدون هذا الفاصل بين المكان والزمان، بدون فجوة بين المرء والشيء الذي يخاف منه؟ يكون ممكنًا فقط عندما لا يكون للمراقب استمرارية، والمراقب الذي هو منشئ الصورة، والمراقب الذي هو مجموعة من الذكريات والأفكار، وهو عبارة عن حزمة من الأفكار المجردة.

عندما تنظر إلى النجوم، فأنت تنظر إلى النجوم في السماء؛ تغمر السماء بالنجوم اللامعة، هناك هواء بارد، وها أنت، المراقب، المجرب، المفكر، أنت بقلبك المؤلم، أنت المركز، تخلق الفضاء. لن تفهم أبدًا المسافة بينك وبين النجوم، بينك وبين زوجتك أو زوجك أو صديقك، لأنك لم تنظر أبدًا بدون الصورة، ولهذا السبب لا تعرف ما هو الجمال أو ما هو الحب. أنت تتحدث عنه، تكتب عنه، لكنك لم تعرفه أبدًا إلا في فترات نادرة من التخلي التام عن الذات. طالما يوجد مركز يخلق مساحة حوله فلا حب ولا جمال. عندما لا يوجد مركز ولا محيط، يكون هناك حب. وعندما تحبك تكوني جميلة.

عندما تنظر إلى وجه معاكس، فإنك تنظر من المركز والمركز يخلق المسافة بين الشخص والشخص، وهذا هو السبب في أن حياتنا فارغة جدًا وقاسية. لا يمكنك تنمية الحب أو الجمال، ولا يمكنك ابتكار الحقيقة، ولكن إذا كنت دائمًا على دراية بما تفعله، فيمكنك تنمية الوعي ومن هذا الإدراك ستبدأ في رؤية طبيعة اللذة والرغبة والحزن والوحدة المطلقة والملل عند الإنسان، وبعد ذلك ستبدأ في الوصول إلى هذا الشيء المسمى " الفضاء ".

عندما يكون هناك مسافة بينك وبين الشيء الذي تراقبه، ستعرف أنه لا يوجد حب، وبدون حب، مهما حاولت جاهدًا إصلاح العالم أو إحداث نظام اجتماعي جديد أو مهما تحدثت عن التحسينات، فإنك ستخلق فقط العذاب. لذلك متروك لكم. لا يوجد قائد، لا يوجد معلمًا، لا يوجد أحد ليخبرك بما يجب عليك فعله. أنت وحيد في هذا العالم الوحشي المجنون.

عندما يكون المراقِب هو المراقَب

من فضلك استمر معي قليلا. قد يكون الأمر معقدًا نوعًا ما، ودقيقًا نوعًا ما، ولكن يرجى الاستمرار فيه.

الآن، عندما أقوم ببناء صورة عنك أو عن أي شيء، فأنا قادر على مشاهدة تلك الصورة، لذلك هناك الصورة والمراقب للصورة. أرى شخصًا، على سبيل المثال، يرتدي قميصًا أحمر، ورد فعلي فوري هو أنني أحبه أو لا أحبه. الإعجاب أو الكراهية هو نتيجة ثقافتي، تدريبي، ارتباطاتي، ميول، صفاتي المكتسبة والموروثة. من هذا المركز ألاحظ وأصدر رأيي، وبالتالي فإن المراقب منفصل عن الشيء الذي يلاحظه.

لكن الراصد يدرك أكثر من صورة. قام بإنشاء آلاف الصور. لكن هل يختلف الراصد عن هذه الصور؟ أليس هو مجرد صورة أخرى؟ هو دائما يضيف ويطرح مما هو عليه؛ إنه كائن حي طوال الوقت يزن ويقارن ويحكم ويعدل ويتغير نتيجة للضغوط من الخارج والداخل - يعيش في مجال الوعي الذي هو معرفته وتأثيره وحساباته التي لا تعد ولا تحصى. في نفس الوقت عندما تنظر إلى المراقب، الذي هو نفسك، ترى أنه يتكون من ذكريات وتجارب وحوادث وتأثيرات وتقاليد وأنواع لا حصر لها من المعاناة، وكلها من الماضي. إذن الراصد هو الماضي والحاضر، والغد ينتظر وهذا أيضًا جزء منه. إنه نصف حي ونصف ميت، وبهذا الموت والحياة ينظر، بأوراق الشجر الميتة والحيّة. وفي تلك الحالة الذهنية التي هي في مجال الزمن، أنت (المراقب) تنظر إلى الخوف والغيرة والحرب والعائلة (ذلك الكيان المنغلق القبيح الذي يسمى الأسرة) وتحاول حل مشكلة الشيء المرصود وهو التحدي، الجديد؛ أنت دائمًا تترجم الجديد من حيث القديم، وبالتالي فأنت في صراع دائم.

صورة واحدة، كمراقب، تراقب العشرات من الصور الأخرى حوله وداخله، ويقول، `` أحب هذه الصورة، سأحتفظ بها '' أو `` لا أحب تلك الصورة لذلك سأتخلص منها ''، لكن المراقب نفسه تم تجميعه بواسطة الصور المختلفة التي ظهرت إلى الوجود من خلال رد فعل على صور أخرى مختلفة. لذلك نصل إلى نقطة حيث يمكننا أن نقول، "الراصد هو أيضًا الصورة، فقط هو الذي انفصل عن نفسه ويلاحظ. هذا المراقب الذي نشأ من خلال صور أخرى مختلفة يعتقد أنه دائم، وبينه وبين الصور التي ابتكرها هناك انقسام، فترة زمنية. هذا يخلق صراعًا بينه وبين الصور التي يعتقد أنها سبب مشاكله. ثم يقول: "يجب أن أتخلص من هذا الصراع"، لكن الرغبة في التخلص من الصراع تخلق صورة أخرى.

لقد أظهر الوعي بكل هذا، وهو تأمل حقيقي، أن هناك صورة مركزية جمعتها جميع الصور الأخرى، والصورة المركزية، المراقب، هي الرقيب، المجرب، المقيم، القاضي الذي يريد قهر أو إخضاع الصور الأخرى أو تدميرها تمامًا. الصور الأخرى هي نتيجة الأحكام والآراء والاستنتاجات من قبل المراقب، والمراقب هو نتيجة جميع الصور الأخرى - وبالتالي فإن المراقب هو المرصود.

فالإدراك كشف الحالات المختلفة للعقل، وكشف الصور المختلفة والتناقض بين الصور، وكشف الصراع الناتج واليأس من عدم القدرة على فعل أي شيء حيال ذلك، ومحاولات مختلفة للهروب منه. كل هذا تم الكشف عنه من خلال الإدراك الحذر المتردد، ثم يأتي الإدراك بأن الراصد هو المرصود. إنه ليس كيانًا متفوقًا يدرك هذا، فهو ليس ذاتًا أعلى (الكيان الأعلى، الذات العليا، مجرد اختراعات، صور إضافية؛ إن الوعي نفسه هو الذي أظهر أن الراصد هو المرصود.

إذا سألت نفسك سؤالاً، فمن هو الكيان الذي سيتلقى الإجابة؟ ومن هي الجهة التي ستستفسر؟ إذا كان الكيان جزءًا من وعي 80، وهو جزء من الفكر، فهو غير قادر على اكتشافه. ما يمكن أن يكتشفه هو فقط حالة من الوعي. ولكن إذا كان لا يزال هناك في هذه الحالة من الوعي كيان يقول، "يجب أن أكون مدركًا، ويجب أن أمارس الوعي"، فهذه مرة أخرى صورة أخرى.

هذا الإدراك بأن المراقب هو المرصود ليس عملية تعريف مع الملاحظ. من السهل إلى حد ما التعرف على أنفسنا بشيء. معظمنا يعرّف أنفسنا بشيء - مع عائلتنا، أو زوجنا أو زوجتنا، وأمتنا - وهذا يؤدي إلى بؤس عظيم وحروب عظيمة. نحن نفكر في شيء مختلف تمامًا ويجب أن نفهمه ليس لفظيًا ولكن في جوهرنا، تمامًا في أصل وجودنا. في الصين القديمة قبل أن يبدأ الفنان في رسم أي شيء - شجرة، على سبيل المثال - كان يجلس أمامها لأيام وشهور وسنوات، ولا يهم كم من الوقت، حتى أصبح الشجرة. لم يعرّف نفسه بالشجرة لكنه كان الشجرة. هذا يعني أنه لم يكن هناك مسافة بينه وبين

الشجرة، ولا مسافة بين الراصد والمراقب، ولا مجرب يختبر الجمال، والحركة، والظل، وعمق الورقة، ونوعية اللون. لقد كان الشجرة بالكامل، وفي تلك الحالة فقط يمكنه الرسم.

أي حركة من جانب المراقب، إذا لم يدرك أن الراصد هو المرصود، يخلق فقط سلسلة أخرى من الصور ومرة أخرى يتم القبض عليه فيها. ولكن ماذا يحدث عندما يدرك الراصد أن الراصد هو المرصود؟ اذهب ببطء، اذهب ببطء شديد، لأنه شيء معقد للغاية نحن بصدد الدخول فيه الآن. ماذا يحدث؟ المراقب لا يتصرف على الإطلاق. لطالما قال المراقب، `` يجب أن أفعل شيئًا حيال هذه الصور، يجب أن أقوم بقمعها أو منحها شكلًا مختلفًا؛ إنه نشط دائمًا فيما يتعلق بالملاحظة والتصرف والتفاعل بحماس أو عرضي، ويسمى هذا الفعل المتمثل في الإعجاب والكره من جانب المراقب العمل الإيجابي - `` أنا أحب، لذلك يجب أن أتمسك. أنا لا أحب لذلك يجب أن أتخلص منه. لكن عندما يدرك المراقب أن الشيء الذي يتصرف بشأنه هو نفسه، فلا يوجد تعارض بينه وبين الصورة. هو هذا. إنه ليس منفصلاً عن ذلك. عندما كان منفصلاً، 81 فعل أو حاول أن يفعل شيئًا حيال ذلك، ولكن عندما يدرك المراقب أنه كذلك، فلا يوجد إعجاب أو كره ويتوقف الصراع.

ماذا يفعل؟ إذا كان هناك شيء ما، فماذا يمكنك أن تفعل؟ لا يمكنك التمرد عليها أو الهروب منها أو حتى قبولها. انه هنا. لذا فقد انتهى كل الفعل الناتج عن رد الفعل على الإعجاب والكره.

عندها ستجد أن هناك وعيًا أصبح حياً بشكل هائل. إنه ليس مرتبطًا بأي قضية مركزية أو بأي صورة - ومن هذه الكثافة للوعي، هناك نوعية مختلفة من الاهتمام، وبالتالي فإن العقل - لأن العقل هو هذا الإدراك - أصبح حساسًا للغاية وذكيًا للغاية.

فهم التفكير وتأثيره على حياتنا

دعنا الآن ندخل في مسألة ما هو التفكير، وأهمية ذلك الفكر الذي يجب أن يمارس بحذر ومنطق وعقلانية (لعملنا اليومي) وما ليس له أي أهمية على الإطلاق. ما لم نعرف النوعين، لا يمكننا أن نفهم شيئًا أعمق بكثير لا يمكن للفكر أن يمسه. لذا دعونا نحاول فهم هذه البنية المعقدة الكاملة لما هو نفكر، وما هي الذاكرة، وكيف ينشأ الفكر، وكيف يحدد الفكر جميع أفعالنا؛ وفي فهم كل هذا، ربما نواجه شيئًا لم يكتشفه الفكر أبدًا، والذي لا يمكن للفكر أن يفتح الباب أمامه.

لماذا أصبح الفكر مهمًا جدًا في كل حياتنا - التفكير في كونه أفكارًا، كونه استجابة للذكريات المتراكمة في خلايا الدماغ؟ ربما لم يطرح الكثير منكم مثل هذا السؤال من قبل، أو ربما قلت، إذا كان لديك سؤال، "إنه قليل الأهمية - المهم هو العاطفة". لكني لا أرى كيف يمكنك الفصل بين الاثنين. إذا لم يمنح الفكر استمرارية للشعور، فإن الشعور يموت بسرعة كبيرة. فلماذا في حياتنا اليومية، في حياتنا الطاحنة والمملة والخائفة، نأخذ في الاعتبار هذه الأهمية المفرطة؟ اسأل نفسك كما أسأل نفسي - لماذا يكون المرء عبدًا للفكر - ماكرًا، ذكيًا، فكرًا قادرًا على التنظيم، يمكن أن يبدأ الأشياء، الذي اخترع الكثير، ولّد الكثير من الحروب، خلق الكثير من الخوف، الكثير من القلق، الذي يصنع إلى الأبد الصور ويطارد ذيله - الفكر الذي استمتع بسرور الأمس، وبالنظر إلى ذلك الاستمرارية الممتعة في الحاضر، وأيضًا في المستقبل - التفكير، الذي يفترض دائمًا، هو التفكير النشط، والمتحرك بعيدًا، والتفكير الذي هو دائمًا؟

لقد أصبحت الأفكار بالنسبة لنا أكثر أهمية بكثير من العمل - الأفكار التي تم التعبير عنها بذكاء في الكتب من قبل المثقفين في كل مجال. وكلما كانت تلك الأفكار أكثر دهاءً ودهاءً، وكلما زاد تعبدنا لها والكتب التي تحتوي عليها. نحن تلك الكتب، نحن تلك الأفكار، لذلك نحن مشروطون بها بشدة. نحن نناقش الأفكار والمثل إلى الأبد ونقدم 83 رأيًا ديالكتيكيًا. لكل دين عقيدته، وصيغته، وسقالة خاصة به للوصول إلى الآلهة، وعند الاستفسار عن بداية الفكر نتساءل عن أهمية هذا الصرح الكامل للأفكار. لقد فصلنا الأفكار عن الفعل لأن الأفكار دائمًا ما تكون من الماضي والعمل دائمًا هو الحاضر - أي أن العيش دائمًا هو الحاضر. نحن خائفون من العيش وبالتالي أصبح الماضي، كأفكار، مهمًا جدًا بالنسبة لنا.

إنه حقًا ممتع للغاية أن نشاهد عملية تفكير المرء، فقط أن نلاحظ كيف يفكر المرء، من أين ينبع رد الفعل الذي نسميه التفكير. من الواضح من الذاكرة. هل هناك بداية للفكر على الإطلاق؟ إذا كان هناك، فهل يمكننا اكتشاف بدايته - أي بداية الذاكرة، لأنه إذا لم يكن لدينا ذاكرة لما فكرنا؟

لقد رأينا كيف يحافظ الفكر ويمنح استمرارًا للمتعة التي كانت لدينا بالأمس وكيف يحافظ الفكر أيضًا على عكس اللذة الذي هو الخوف والألم، وبالتالي فإن المجرب، وهو المفكر، هو اللذة والألم وأيضًا الكيان الذي يغذي اللذة والألم. يفصل المفكر اللذة عن الألم. إنه لا يرى أنه في الطلب ذاته على المتعة يدعو إلى الألم والخوف. الفكر في علاقة إنسانية. تطلب السفن دائمًا المتعة التي تغطيها بكلمات مختلفة مثل الولاء، والمساعدة، والعطاء، والاستدامة، والخدمة. أتساءل لماذا نريد أن نخدم؟ تقدم محطة البنزين خدمة جيدة. ماذا تعني هذه الكلمات للمساعدة، العطاء، الخدمة؟ ما هو كل شيء؟ هل الزهرة المليئة بالجمال والنور والجمال تقول: أنا أعطي، أساعد، أخدم؟ إنها! ولأنها لا تحاول فعل أي شيء فهي تغطي الأرض.

الفكر ماكر جدًا، ذكي جدًا، لدرجة أنه يشوه كل شيء من أجل راحته. الفكر في طلب المتعة يجلب عبودية خاصة به. الفكر هو المولد للازدواجية في كل علاقاتنا: يوجد فينا عنف يمنحنا السرور ولكن هناك أيضًا رغبة في السلام، الرغبة في أن نكون طيبين ولطيفين. هذا ما يحدث طوال الوقت في كل حياتنا. الفكر 84 لا يولد فقط هذه الازدواجية فينا، وهذا التناقض، ولكنه أيضًا يراكم ذكريات لا حصر لها لدينا من اللذة والألم، ومن هذه الذكريات تولد من جديد. إذن الفكر هو الماضي، الفكر دائمًا قديم، كما قلت بالفعل.

نظرًا لأن كل تحد يتم مواجهته من حيث الماضي - وهو تحد دائمًا جديد - فإن مواجهتنا للتحدي ستكون دائمًا غير كافية تمامًا، وبالتالي التناقض والصراع وكل البؤس والحزن الذي نرثه. دماغنا الصغير في صراع مهما يفعل. وسواء كانت تطمح أو تقلد أو تتوافق أو تقمع أو تتسامى أو تتعاطى المخدرات لتوسيع نفسها - مهما فعلت - فهي في حالة نزاع وسوف ينتج عنها صراع.

أولئك الذين يفكرون بقدر كبير هم ماديون للغاية لأن الفكر مهم. الفكر مهم بقدر أهمية الأرض والجدار والهاتف. يصبح عمل الطاقة في نمط أمرًا مهمًا. هناك طاقة وهناك مادة. هذا هو كل شيء في الحياة. قد نعتقد أن الفكر ليس مهمًا ولكنه كذلك. الفكر كأيديولوجية مهمة. حيثما توجد طاقة تصبح مادة. المادة والطاقة مترابطان. لا يمكن أن يوجد أحدهما دون الآخر، وكلما زاد الانسجام بين الاثنين، كلما زاد التوازن، زادت نشاط خلايا الدماغ. أنشأ الفكر هذا النمط من اللذة والألم والخوف، وكان يعمل بداخله منذ آلاف السنين ولا يمكنه كسر هذا النمط لأنه خلقه.

حقيقة جديدة لا يمكن رؤيتها بالفكر. يمكن فهمها لاحقًا عن طريق التفكير، واللفظي، لكن فهم حقيقة جديدة ليس حقيقة للفكر. لا يمكن للفكر أن يحل أي مشكلة نفسية. مهما كان ذكاءً، مهما كان دهاءً، ومهما كان معرفته، ومهما كانت البنية التي يخلقها الفكر من خلال العلم، من خلال الدماغ الإلكتروني، من خلال الإكراه أو الضرورة، فإن الفكر ليس جديدًا على الإطلاق، وبالتالي لا يمكنه أبدًا الإجابة على أي سؤال هائل. لا يمكن للدماغ القديم أن يحل مشكلة الحياة الهائلة.

الفكر معوج لأنه يستطيع أن يخترع أي شيء ويرى أشياء غير موجودة. يمكن أن تؤدي أكثر الحيل غير العادية، وبالتالي لا يمكن الاعتماد عليها. لكن إذا فهمت الهيكل الكامل لطريقة تفكيرك، ولماذا تفكر، والكلمات التي تستخدمها، والطريقة التي تتصرف بها في حياتك اليومية، والطريقة التي تتحدث بها مع الناس، والطريقة التي تعامل بها الناس، والطريقة التي تمشي بها، والطريقة التي تأكل بها - إذا كنت على دراية بكل هذه الأشياء، فلن يخدعك عقلك، فلا يوجد ما يخدعك. إذن فالعقل ليس بالشيء المطالب، الذي يخضع؛ يصبح هادئًا للغاية، ولطيفًا، وحساسًا، وحده، وفي هذه الحالة لا يوجد خداع على الإطلاق.

هل سبق لك أن لاحظت أنه عندما تكون في حالة اهتمام كامل، ينتهي المراقب، المفكر، المركز، "الأنا"؟ في تلك الحالة من الاهتمام يبدأ الفكر في التلاشي. إذا أراد المرء أن يرى شيئًا ما بوضوح شديد، فيجب أن يكون عقله هادئًا للغاية، دون كل التحيزات، والثرثرة، والحوار، والصور، والصور - كل ما يجب وضعه جانبًا للنظر. ولا يمكنك ملاحظة بداية الفكر إلا في الصمت - ليس عند البحث أو طرح الأسئلة أو انتظار الرد. لذلك فقط عندما تكون هادئًا تمامًا، مباشرة من خلال كيانك، بعد طرح هذا السؤال، "ما هي بداية الفكر؟"، ستبدأ في رؤية، من هذا الصمت، كيف يتشكل الفكر.

إذا كان هناك وعي بكيفية بدء الفكر فلا داعي للسيطرة على الفكر. نحن نقضي قدرًا كبيرًا من الوقت ونهدر قدرًا كبيرًا من الطاقة طوال حياتنا، ليس فقط في المدرسة، في محاولة للسيطرة على أفكارنا - `` هذه فكرة جيدة، يجب أن أفكر فيها كثيرًا. هذا فكر قبيح، يجب أن أقوم به. هناك معركة مستمرة طوال الوقت بين فكر وآخر، رغبة وأخرى، متعة واحدة تهيمن على كل الملذات الأخرى. لكن إذا كان هناك وعي ببداية الفكر، فلا تناقض في الفكر.

الآن عندما تسمع عبارة مثل "الفكر قديم دائمًا" أو "الوقت حزين"، يبدأ الفكر في ترجمته وتفسيره. لكن الترجمة والتفسير 86 يعتمدان على معرفة وخبرة الأمس، لذلك ستترجم دائمًا وفقًا لتكييفك. لكن إذا نظرت إلى العبارات ولم تفسرها جميعًا ولكن أعطها اهتمامك الكامل (وليس التركيز) ستجد أنه لا يوجد مراقب ولا مراقب، لا مفكر ولا فكر. لا تقل، "أيهما بدأ أولاً؟" هذه حجة ذكية لا تقود إلى شيء. يمكنك أن تلاحظ في نفسك أنه طالما لا يوجد فكر - وهذا لا يعني حالة فقدان الذاكرة أو الفراغ - طالما أنه لا يوجد فكر مشتق من الذاكرة أو الخبرة أو المعرفة، والتي هي كلها من الماضي، فلا يوجد مفكر على الإطلاق. هذه ليست قضية فلسفية أو صوفية. نحن نتعامل مع حقائق فعلية، وسترى، إذا كنت قد قطعت هذا الحد في الرحلة، فسوف تستجيب لتحدي، ليس بالعقل القديم، ولكن من جديد تمامًا.

صمت العقل والوعي الغير محدود

في الحياة التي نقودها بشكل عام، يكون هناك القليل جدًا من العزلة. حتى عندما نكون وحدنا، فإن حياتنا مزدحمة بالعديد من التأثيرات، والكثير من المعرفة، والعديد من الذكريات عن العديد من التجارب، والكثير من القلق والبؤس والصراع، بحيث تصبح أذهاننا باهتة وباهتة، وغير حساسة أكثر فأكثر، وتعمل في روتين رتيب. هل نحن وحدنا من أي وقت مضى؟ أم نحمل معنا كل أعباء الأمس؟

هناك قصة لطيفة إلى حد ما عن راهبين يمشيان من قرية إلى أخرى ويقابلان فتاة صغيرة تجلس على ضفة نهر وتبكي. وصعد إليها أحد الرهبان وقال: "يا أختي، على ماذا تبكين؟" تقول، `` هل ترى ذلك المنزل هناك عبر النهر؟ لقد جئت هذا الصباح مبكراً ولم أجد صعوبة في الخوض في الخوض ولكن الآن تضخم النهر ولا يمكنني العودة. لا يوجد قارب. قال الراهب: أوه، هذه ليست مشكلة على الإطلاق، فاصطحابها وحملها عبر النهر وتركها على الجانب الآخر. ويستمر الراهبان معًا. بعد ساعتين، قال الراهب الآخر، أخي لقد قطعنا عهدًا ألا نلمس امرأة أبدًا. ما فعلته هو خطيئة رهيبة. ألم يسعدك إحساس كبير بلمس امرأة؟ فيجيب الراهب الآخر: تركتها منذ ساعتين. أنت ما زلت تحملها، أليس كذلك؟ هذا ما نفعله. نحمل أعبائنا في كل وقت. نحن لا نموت لهم أبدًا، ولا نتركهم وراءنا أبدًا. فقط عندما نولي اهتمامًا كاملاً لمشكلة ما ونحلها على الفور - لا ننقلها أبدًا إلى اليوم التالي، في الدقيقة التالية - يكون هناك عزلة. ثم، حتى إذا كنا نعيش في منزل مزدحم أو في حافلة، فإننا نشعر بالوحدة. وهذه العزلة تدل على عقل جديد وعقل بريء.

إن الشعور بالوحدة الداخلية والفضاء أمر مهم للغاية لأنه يعني حرية أن تكون، وتذهب، وتعمل، وتطير. بعد كل شيء، لا يمكن للخير أن يزدهر إلا في الفضاء مثلما تزهر الفضيلة فقط عندما تكون هناك حرية. قد تكون لدينا حرية سياسية ولكننا داخليًا لسنا أحرارًا وبالتالي لا يوجد مكان. لا توجد فضيلة، لا جودة تستحق الوقت، يمكن أن تعمل أو تنمو بدون هذه المساحة الشاسعة داخل الذات. والمساحة والصمت ضروريان لأنه فقط عندما يكون العقل وحيدًا، غير متأثر، غير مدرب، غير محتفظ بأصناف لا حصر لها من الخبرة، يمكن أن يأتي بشيء جديد تمامًا.

يمكن للمرء أن يرى بشكل مباشر أنه فقط عندما يصمت العقل تكون هناك إمكانية للوضوح. الهدف الأساسي من التأمل في الشرق هو خلق مثل هذه الحالة الذهنية - أي السيطرة على الفكر، وهو نفس تكرار الصلاة باستمرار لتهدئة العقل وفي هذه الحالة على أمل فهم مشاكل المرء. لكن ما لم يضع المرء الأساس، وهو التحرر من الخوف والحزن والقلق وجميع الفخاخ التي يضعها المرء لنفسه، فأنا لا أرى كيف يمكن للعقل أن يكون هادئًا بالفعل. هذا من أصعب الأمور في التواصل. يعني التواصل بيننا، أليس كذلك، أنه لا يجب عليك فقط فهم الكلمات التي أستخدمها ولكن يجب أن نكون، أنت وأنا، مكثفًا في نفس الوقت، وليس بعد لحظة أو لحظة عاجلاً وقادرًا على مقابلة بعضنا البعض على نفس المستوى؟ ومثل هذا التواصل غير ممكن عندما تفسر ما تقرأه وفقًا لمعرفتك أو متعتك أو آرائك، أو عندما تبذل جهدًا هائلًا لفهمه.

يبدو لي أن أحد أكبر العوائق في الحياة هو هذا النضال المستمر للوصول، والتحقيق، والامتلاك. نحن مدربون منذ الطفولة على اكتساب ولتحقيق - خلايا الدماغ نفسها تخلق وتطلب هذا النمط من الإنجاز من أجل الحصول على الأمان الجسدي، لكن الأمن النفسي ليس ضمن مجال الإنجاز. نحن نطالب بالأمن في جميع علاقاتنا ومواقفنا وأنشطتنا، ولكن كما رأينا، لا يوجد في الواقع شيء اسمه الأمن. لتكتشف بنفسك أنه لا يوجد شكل من أشكال الأمان في أي علاقة - لإدراك أنه لا يوجد شيء دائم من الناحية النفسية - يعطي نهجًا مختلفًا تمامًا للحياة. من الضروري، بالطبع، أن يكون لديك أمن خارجي - مأوى، ملابس، طعام - لكن هذا الأمن الخارجي يتدمر بسبب الطلب على الأمن النفسي.

الفضاء والصمت ضروريان لتجاوز حدود الوعي، ولكن كيف يمكن لعقل نشط إلى ما لا نهاية في مصلحته الذاتية أن يكون هادئًا؟ يمكن تأديبها والتحكم بها وتشكيلها، لكن هذا التعذيب لا يجعل العقل هادئًا؛ انها مجرد تجعلها مملة. من الواضح أن مجرد السعي وراء المثالية المتمثلة في امتلاك عقل هادئ لا قيمة له لأنه كلما زاد إجباره على ذلك، أصبح أكثر ضيقًا وركودًا. السيطرة بأي شكل، مثل القمع، تنتج الصراع فقط. لذا فإن السيطرة والانضباط الخارجي ليسا الطريق، ولا قيمة للحياة غير المنضبطة.

معظم حياتنا منضبطة ظاهريًا وفقًا لمتطلبات المجتمع، والعائلة، ومعاناتنا، وخبرتنا الخاصة، والتوافق مع أنماط أيديولوجية أو واقعية معينة - وهذا النوع من الانضباط هو الشيء الأكثر موتًا. يجب أن يكون الانضباط بلا رقابة، بلا قمع، بدون أي شكل من أشكال الخوف. كيف يحدث هذا الانضباط؟ إنه ليس الانضباط أولاً ثم الحرية. الحرية في البداية وليست في النهاية. لفهم هذه الحرية، التي هي التحرر من الانضباط، هو الانضباط نفسه. إن فعل التعلم هو الانضباط (بعد كل شيء، فإن المعنى الجذري لكلمة الانضباط هو التعلم)، يصبح فعل التعلم هو الوضوح. لفهم الطبيعة الكاملة وهيكل السيطرة، يتطلب القمع والانغماس الانتباه. لست مضطرًا لفرض الانضباط من أجل دراسته، لكن فعل الدراسة نفسه يجلب نظامًا خاصًا به لا يوجد فيه قمع.

من أجل إنكار السلطة (نحن نتحدث عن السلطة النفسية، وليس عن القانون) - لإنكار سلطة جميع المنظمات والتقاليد والتجارب الدينية، يجب على المرء أن يرى لماذا يطيع المرء في العادة - يدرسها فعليًا. ودراستها يجب التحرر من الإدانة والتبرير والرأي والقبول. الآن لا يمكننا قبول السلطة ومع ذلك ندرسها - هذا مستحيل. لدراسة البنية النفسية الكاملة للسلطة داخل أنفسنا، يجب أن تكون هناك حرية. وعندما ندرس، فإننا ننكر الهيكل بأكمله، وعندما ننكر، فإن هذا الإنكار ذاته هو نور العقل الخالي من السلطة. إن نفي كل ما تم اعتباره جديرًا بالاهتمام، مثل انضباطًا خارجيًا، والقيادة، والمثالية، هو دراسته؛ إذن فإن هذا الفعل من الدراسة ليس فقط نظامًا بل هو سلبيته، وإنكاره هو فعل إيجابي. لذلك نحن نرفض كل تلك الأشياء التي تعتبر مهمة لتحقيق هدوء العقل.

وهكذا نرى أنه ليس السيطرة التي تؤدي إلى الهدوء. كما أن العقل لا يهدأ عندما يكون لديه جسم ممتص لدرجة أنه يضيع في ذلك الشيء. هذا مثل إعطاء طفل لعبة ممتعة؛ يصبح هادئًا جدًا، لكنه يزيل اللعبة ويعود إلى صنع الأذى. لدينا جميعًا ألعابنا التي تستوعبنا ونعتقد أننا هادئون جدًا ولكن إذا كان الرجل مكرسًا لشكل معين من النشاط، علميًا أو أدبيًا أو أيًا كان، فإن اللعبة تمتصه فقط وهو ليس هادئًا على الإطلاق.

الصمت الوحيد الذي نعرفه هو الصمت عندما تتوقف الضوضاء، الصمت عندما يتوقف الفكر - لكن هذا ليس صمتًا. الصمت شيء مختلف تمامًا، مثل الجمال، مثل الحب. وهذا الصمت ليس نتاج عقل هادئ، إنه ليس نتاج خلايا الدماغ التي فهمت البنية بأكملها وتقول: `` من أجل الله اسكت؛ ثم تنتج خلايا الدماغ نفسها الصمت وهذا ليس الصمت. كما أن الصمت ليس نتيجة الاهتمام الذي يكون فيه المراقِب هو المراقَب؛ إذًا لا يوجد احتكاك، لكن هذا ليس صمتًا.

أنت تنتظر مني أن أصف ماهية هذا الصمت حتى تتمكن من مقارنته وتفسيره وحمله بعيدًا ودفنه. لا يمكن وصفه. ما يمكن وصفه هو ما هو معروف، والتحرر من المعروف لا يمكن أن يتحقق إلا عندما يكون هناك موت كل يوم للمعرفة، وللأذى، والخداع، وكل الصور التي التقطتها، وكل تجاربك - الموت كل يوم حتى تصبح خلايا الدماغ نفسها نضرة، شابة، بريئة. لكن تلك البراءة، تلك النضارة، صفة الحنان والوداعة، لا تنتج الحب؛ إنها ليست صفة الجمال أو الصمت.

هذا الصمت الذي ليس صمت نهاية الضجيج هو مجرد بداية صغيرة. إنه مثل المرور عبر حفرة صغيرة إلى محيط هائل الواسع، إلى حالة لا حدود لها وخالدة. لكن هذا لا يمكنك فهمه لفظيًا ما لم تكن قد فهمت البنية الكاملة للوعي ومعنى اللذة والحزن واليأس، وأصبحت خلايا الدماغ نفسها هادئة. فلعلك تكتشف هذا اللغز الذي لا يستطيع أحد أن يكشفه لك ولا شيء يمكن أن يدمره. العقل الحي هو عقل ساكن، والعقل الحي هو عقل ليس له مركز وبالتالي لا مكان وزمان. مثل هذا العقل لا حدود له وهذه هي الحقيقة الوحيدة، هذه هي الحقيقة الوحيدة.

التجربة والسكون والتأمل

نريد جميعًا خبرات من نوع ما - التجربة الصوفية، التجربة الدينية، التجربة الجنسية، تجربة امتلاك قدر كبير من المال، والسلطة، والموقع، والسيطرة. مع تقدمنا في العمر، ربما نكون قد انتهينا من متطلبات شهيتنا الجسدية ولكن بعد ذلك نطالب بتجارب أوسع وأعمق وأكثر أهمية، ونحاول وسائل مختلفة للحصول عليها - على سبيل المثال، توسيع وعينا، وهو فن تمامًا، أو تناول أنواع مختلفة من الأدوية. هذه خدعة قديمة كانت موجودة منذ زمن سحيق - مضغ قطعة من الورق أو تجربة أحدث مادة كيميائية لإحداث تغيير مؤقت في بنية خلايا الدماغ، وحساسية أكبر وإدراك متزايد مما يعطي مظهراً للواقع. هذا الطلب على المزيد والمزيد من الخبرات يظهر الفقر الداخلي للإنسان. نعتقد أنه من خلال التجارب يمكننا الهروب من أنفسنا ولكن هذه التجارب مشروطة بما نحن عليه. إذا كان العقل تافهًا، غيورًا، قلقًا، فقد يأخذ أحدث أشكال الدواء، لكنه سيظل يرى فقط إبداعاته الصغيرة، وتوقعاته الصغيرة من خلفيته المكيفة.

يطالب معظمنا بتجارب مُرضية ودائمة تمامًا لا يمكن للفكر تدميرها. إذن وراء هذا الطلب على الخبرة هو الرغبة في الرضا، والطلب على الرضا هو الذي يملي التجربة، وبالتالي ليس علينا فقط أن نفهم هذا العمل الكامل للرضا ولكن أيضًا الشيء الذي نختبره. الحصول على قدر كبير من الرضا هو متعة كبيرة؛ كلما كانت التجربة أكثر عمقًا وعمقًا واتساعًا، كانت أكثر متعة، لذا فإن المتعة تملي شكل التجربة التي نطلبها، والمتعة هي المقياس الذي نقيس به التجربة. أي شيء يمكن قياسه يقع ضمن حدود الفكر ويمكن أن يخلق الوهم. يمكن أن يكون لديك تجارب رائعة ومع ذلك تكون مخدوعًا تمامًا. سترى حتمًا رؤى وفقًا لتكييفك؛ سترى المسيح أو بوذا أو أي شخص تؤمن به، وكلما زاد إيمانك، ستكون رؤيتك وتوقعات مطالبك ودوافعك أقوى.

لذلك إذا كنت تبحث عن شيء أساسي، مثل ما هو الحق، فإن المتعة هي المقياس، تكون قد توقعت بالفعل ما ستكون عليه هذه التجربة، وبالتالي لم تعد صالحة.

ماذا نعني بالتجربة؟ هل هناك أي شيء جديد أو أصلي في التجربة؟ التجربة عبارة عن حزمة من الذكريات تستجيب لتحدي ويمكن أن تستجيب فقط وفقًا لخلفيتها، وكلما كنت أكثر ذكاءً في تفسير التجربة كلما استجابت أكثر. لذلك عليك أن تسأل ليس فقط تجربة شخص آخر ولكن تجربتك الخاصة. إذا لم تتعرف على تجربة، فهي ليست تجربة على الإطلاق. لقد تم بالفعل تجربة كل تجربة أو أنك لن تتعرف عليها. أنت تتعرف على التجربة على أنها جيدة، وسيئة، وجميلة، ومقدسة، وما إلى ذلك وفقًا لشرطتك، وبالتالي فإن الاعتراف بالتجربة يجب أن يكون قديمًا حتمًا.

عندما نطالب بتجربة الواقع - كما نفعل جميعًا، أليس كذلك؟ - لتجربتها يجب أن نعرفها وفي اللحظة التي ندركها نكون قد عرضناها بالفعل وبالتالي فهي ليست حقيقية لأنها لا تزال ضمن مجال الفكر والزمان. إذا كان الفكر يفكر في الواقع فلا يمكن أن يكون حقيقة. لا يمكننا التعرف على تجربة جديدة. إنه مستحيل. نحن ندرك فقط شيئًا ما عرفناه بالفعل، وبالتالي عندما نقول أننا مررنا بتجربة جديدة، فهذا ليس جديدًا على الإطلاق. إن السعي وراء المزيد من الخبرة من خلال توسيع الوعي، كما يحدث من خلال العديد من الأدوية المخدرة، لا يزال ضمن مجال الوعي وبالتالي محدود للغاية.

لذلك اكتشفنا حقيقة أساسية، وهي أن العقل الذي يسعى، ويشتاق، لتجربة أوسع وأعمق هو عقل ضحل وممل للغاية لأنه يعيش دائمًا بذكرياته.

الآن إذا لم تكن لدينا أي خبرة على الإطلاق، ماذا سيحدث لنا؟ نحن نعتمد على التجارب، على التحديات، لإبقائنا مستيقظين. إذا لم تكن هناك صراعات داخل أنفسنا، ولا تغييرات، ولا اضطرابات، فسنكون جميعًا نائمين بسرعة. لذا فإن التحديات ضرورية لمعظمنا؛ نعتقد أنه بدونهم 94 ستصبح عقولنا غبية وثقيلة، وبالتالي نعتمد على التحدي، التجربة، لإعطائنا المزيد من الإثارة، والمزيد من القوة، لجعل عقولنا أكثر حدة. لكن في الواقع، هذا الاعتماد على التحديات والتجارب التي تجعلنا مستيقظين، يجعل عقولنا أضعف - إنه لا يبقينا مستيقظين على الإطلاق. لذلك أسأل نفسي، هل من الممكن أن أظل مستيقظًا تمامًا، وليس بشكل محيطي في بضع نقاط من وجودي، ولكن مستيقظًا تمامًا دون أي تحد أو أي خبرة؟ وهذا ينطوي على حساسية كبيرة، جسدية ونفسية على حد سواء؛ هذا يعني أنني يجب أن

التحرر من المعلوم |

أتحرر من جميع المطالب، في اللحظة التي أطالب بها سأختبرها. ولكي تتحرر من الطلب والرضا يتطلب التحقيق في نفسي وفهم طبيعة الطلب برمتها.

لقد ولد الطلب من الازدواجية: "أنا غير سعيد ويجب أن أكون سعيدا". في هذا الطلب بالذات الذي يجب أن أكون سعيدًا هو التعاسة. عندما يبذل المرء جهدًا ليكون صالحًا، فإن الخير بالذات هو نقيضه، الشر. كل ما يتم تأكيده يحتوي على نقيضه، والجهد للتغلب عليه يقوي ما يناضل ضده. عندما تطالب بتجربة الحقيقة أو الواقع، فإن هذا المطلب بالذات يولد من عدم رضائك عما هو موجود، وبالتالي فإن الطلب يخلق العكس. وعلى العكس هناك ما كان. لذلك يجب أن يتحرر المرء من هذا الطلب المستمر، وإلا فلن تكون هناك نهاية لممر الازدواجية. هذا يعني أن تعرف نفسك تمامًا لدرجة أن العقل لم يعد يبحث.

مثل هذا العقل لا يتطلب خبرة؛ لا يمكنه طلب التحدي أو معرفة التحدي؛ ولا يقول "أنا نائم" أو "أنا مستيقظ". هذا هو تماما ما هو عليه. فقط المحبط، الضيق، العقل الضحل، العقل المشروط، هو الذي يبحث دائمًا عن المزيد. هل من الممكن إذن أن نعيش في هذا العالم بدون المزيد - بدون هذه المقارنة الأبدية؟ بالتأكيد هو كذلك؟ لكن على المرء أن يكتشف ذلك بنفسه

التحقيق في هذا السؤال برمته هو التأمل. لقد استخدمت هذه الكلمة في كل من الشرق والغرب بطريقة مؤسفة للغاية. هناك مدارس مختلفة للتأمل وطرق وأنظمة مختلفة. هناك أنظمة تقول ، شاهد حركة إصبع قدمك الكبير، شاهدها، شاهدها، شاهدها؛ هناك أنظمة أخرى تدعو إلى الجلوس في وضع معين أو التنفس بانتظام أو ممارسة الوعي. كل هذا ميكانيكي تمامًا. تمنحك الطريقة الأخرى كلمة معينة وتخبرك أنك إذا واصلت تكرارها، فستحصل على بعض الخبرة المتسامية غير العادية. هذا محض هراء. إنه شكل من أشكال التنويم المغناطيسي الذاتي. بتكرار آمين أو أوم أو كوكا كولا إلى أجل غير مسمى سيكون لديك - بشكل واضح - تجربة معينة لأنه بالتكرار يصبح العقل هادئًا. إنها ظاهرة معروفة جيدًا تم ممارستها منذ آلاف السنين في الهند - تسمى منترا يوغا[3]. من خلال التكرار، يمكنك حث العقل على أن يكون لطيفًا ولينًا ولكنه لا يزال عقلًا تافهًا رديئًا وقليلًا. يمكنك أيضًا وضع قطعة من العصا التي التقطتها في الحديقة على رف الموقد وإعطائها زهرة كل يوم. في شهر ستعبدها ولا تضع زهرة أمامها يصبح خطيئة.

التأمل لا يتبع أي نظام. ليس التكرار والتقليد الدائمين. التأمل ليس تركيز. إنها إحدى المناورات المفضلة لبعض معلمي التأمل للإصرار على تركيز تعلم تلاميذهم - أي تثبيت العقل على فكرة واحدة وطرد كل الأفكار الأخرى. هذا هو الشيء الأكثر غباء وقبحًا، والذي يمكن لأي تلميذ أن يفعله لأنه مجبر على ذلك. هذا يعني أنه في كل وقت تخوض فيه معركة بين الإصرار على أنه يجب عليك التركيز من جهة وعقلك من جهة أخرى والذي يتجول بعيدًا عن كل أنواع الأشياء الأخرى، بينما يجب أن تكون منتبهًا لكل حركة للعقل أينما كان. عندما يبتعد عقلك، فهذا يعني أنك مهتم بشيء آخر.

يتطلب التأمل ذهنًا يقظًا بشكل مذهل؛ التأمل هو فهم مجمل الحياة التي توقف فيها كل شكل من أشكال التجزئة. التأمل ليس سيطرة على الفكر، لأنه عندما يتم التحكم في الفكر فإنه يولد الصراع في العقل، ولكن عندما تفهم بنية الفكر وأصله، الذي دخلنا فيه بالفعل، فلن يتدخل الفكر. إن الفهم البالغ لبنية التفكير هو نظامه الخاص وهو التأمل.

التأمل هو أن تكون مدركًا لكل فكرة وكل شعور، وألا تقول أبدًا أنه صواب أو خطأ، ولكن فقط لمشاهدتها والتحرك معها. في تلك المشاهدة تبدأ في فهم الحركة الكاملة للفكر والشعور. ومن هذا الإدراك يأتي الصمت. الصمت الذي يجمعه الفكر هو ركود، ميت، لكن الصمت الذي يأتي عندما يفهم الفكر بدايته، طبيعة نفسه، يفهم كيف أن كل الفكر ليس حرًا أبدًا ولكنه قديم دائمًا - هذا الصمت هو تأمل يكون فيه المتأمل غائبًا تمامًا، لأن العقل قد أفرغ نفسه من الماضي.

إذا كنت قد قرأت هذا الكتاب لمدة ساعة كاملة بانتباه، فهذا هو التأمل. إذا كنت قد استبعدت بضع كلمات وجمعت بعض الأفكار لتفكر فيها لاحقًا، فلن يكون الأمر مجرد تأمل. التأمل هو حالة ذهنية تنظر إلى كل شيء باهتمام كامل، وليس فقط أجزاء منه. ولا أحد يستطيع أن يعلمك كيف تكون منتبهًا. إذا علمك أي نظام كيف تكون منتبهًا، فأنت منتبه للنظام وهذا ليس اهتمامًا. التأمل هو أحد أعظم الفنون في الحياة - ربما يكون أعظم الفنون، ولا يمكن للمرء أن يتعلمه من أي شخص، هذا هو جماله. ليس لديها تقنية وبالتالي ليس لديها سلطة. عندما تتعلم عن نفسك، راقب نفسك،

[3] منترا يوغا **(Mantra Yoga)** هو تعبير يستخدم لوصف إحدى أنماط اليوغا في الثقافة الهندية. يرتبط منترا يوغا بتكرار الكلمات أو الجمل المقدسة والصوتية (المنترا) بهدف تهدئة العقل وتحقيق التأمل والانغماس الروحي. وتهدف هذه الممارسة إلى تحقيق التركيز والهدوء الداخلي، واعتبارها واحدة من طرق تطوير الوعي الروحي والاستعباد الذاتي في الثقافة الهندية القديمة.

التحرر من المعلوم |

شاهد الطريقة التي تمشي بها، كيف تأكل، ما تقوله، القيل والقال، الكراهية، الغيرة - إذا كنت تدرك كل ذلك في نفسك، دون أي خيار، فهذا جزء من التأمل.

لذلك يمكن أن يحدث التأمل عندما تكون جالسًا في حافلة أو تمشي في الغابة المليئة بالضوء والظلال، أو تستمع إلى غناء الطيور أو تنظر إلى وجه زوجتك أو طفلك.

في فهم التأمل يوجد الحب، والحب ليس نتاج أنظمة أو عادات أو اتباع طريقة ما. الحب لا يمكن أن ينمو بالفكر. يمكن أن تنشأ المحبة عندما يكون هناك صمت كامل، صمت يكون الوسيط فيه غائبًا تمامًا؛ ولا يمكن للعقل أن يصمت إلا عندما يفهم حركته على أنها فكر وشعور. لفهم حركة الفكر والشعور هذه لا يمكن أن تكون هناك إدانة في ملاحظتها. المراقبة بهذه الطريقة هي الانضباط، وهذا النوع من الانضباط مرن، وحر، وليس انضباطًا للامتثال.

رحلة الشغف نحو الحقيقة

إن ما اهتممنا به من خلال هذا الكتاب هو إحداث ثورة شاملة في أنفسنا، وبالتالي في حياتنا، لا علاقة لها على الإطلاق ببنية المجتمع كما هي. إن المجتمع كما هو أمر مرعب بحروبه العدوانية التي لا تنتهي، سواء كان ذلك العدوان دفاعيًا أم هجوميًا. ما نحتاجه هو شيء جديد تمامًا - ثورة، طفرة في النفس نفسها. لا يمكن للدماغ القديم أن يحل مشكلة العلاقة الإنسانية. إن الدماغ القديم آسيوي أو أوروبي أو أمريكي أو أفريقي، فما نسأل أنفسنا عنه هو ما إذا كان من الممكن إحداث طفرة في خلايا الدماغ نفسها؟

دعونا نسأل أنفسنا مرة أخرى، الآن بعد أن توصلنا إلى فهم أنفسنا بشكل أفضل، هل من الممكن للإنسان أن يعيش حياة يومية عادية في هذا العالم الوحشي والعنيف والقاسي - عالم أصبح أكثر فاعلية وبالتالي أكثر فأكثر قسوة - هل من الممكن أن يحدث ثورة ليس فقط في علاقاته الخارجية ولكن في مجال تفكيره وشعوره وتصرفه ورد فعله.

كل يوم نرى أو نقرأ عن أشياء مروعة تحدث في العالم نتيجة للعنف في الإنسان. يمكنك أن تقول، "لا يمكنني فعل أي شيء حيال ذلك"، أو "كيف يمكنني التأثير في العالم؟" أعتقد أنه يمكنك التأثير بشكل هائل على العالم إذا لم تكن في نفسك عنيفًا، إذا كنت تعيش في الواقع كل يوم حياة سلمية - حياة غير تنافسية، طموحة، حسود - حياة لا تخلق العداوة. يمكن أن تصبح الحرائق الصغيرة حريقا. لقد اختزلنا العالم إلى حالته الحالية من الفوضى من خلال نشاطنا المتمركز حول الذات، وتحيزاتنا، وكرهنا، وقوميتنا، وعندما نقول إننا لا نستطيع فعل أي شيء حيال ذلك، فإننا نقبل الفوضى في أنفسنا على أنها أمر لا مفر منه. لقد قسمنا العالم إلى شظايا وإذا كنا أنفسنا محطمين ومتفككين، فإن علاقتنا بالعالم ستنكسر أيضًا. ولكن إذا تصرفنا بشكل كامل عندما نتصرف، فإن علاقتنا بالعالم تمر بثورة هائلة.

بعد كل شيء، أي حركة تستحق الوقت، أي عمل له أي أهمية عميقة، يجب أن يبدأ مع كل واحد منا. يجب أن أتغير أولاً؛ يجب أن أرى ما هي طبيعة وبنية علاقتي بالعالم - وفي الرؤية ذاتها هو الفعل؛ لذلك أنا، كإنسان يعيش في العالم، أجلب صفة مختلفة، ويبدو لي أن هذه الخاصية هي صفة العقل الديني.

العقل الديني شيء مختلف تمامًا عن العقل الذي يؤمن بالدين. لا يمكنك أن تكون متدينًا ومع ذلك تكون هندوسيًا أو مسلمًا أو مسيحيًا أو بوذيًا. العقل الديني لا يسعى على الإطلاق، ولا يمكنه أن يجرب الحقيقة. الحقيقة ليست شيئًا تمليه سعادتك أو ألمك، أو تكييفك كدينوس أو أي دين تنتمي إليه. العقل الديني هو حالة ذهنية لا يوجد فيها خوف وبالتالي لا يوجد معتقد على الإطلاق ولكن فقط ما هو - ما هو في الواقع.

في الذهن الديني، توجد حالة الصمت تلك التي اختبرناها بالفعل والتي لا تنتج عن الفكر بل هي نتيجة الوعي، وهو التأمل عندما يكون المتأمل غائبًا تمامًا. في ذلك الصمت توجد حالة من الطاقة لا يوجد فيها صراع. الطاقة هي العمل والحركة. كل عمل هو حركة وكل عمل هو طاقة. كل رغبة طاقة. كل المشاعر طاقة. كل الفكر هو طاقة. كل ما يحيا هو طاقة. كل الحياة طاقة. إذا سمح لهذه الطاقة بالتدفق دون أي تناقض، بدون أي احتكاك، بدون أي تعارض، فإن تلك الطاقة لا حدود لها، لا نهاية لها. عندما لا يكون هناك احتكاك فلا حدود للطاقة. إنه الاحتكاك الذي يؤدي إلى محدودية الطاقة. إذن، بعد أن رأينا هذا مرة، لماذا يقوم الإنسان دائمًا بإحداث الاحتكاك في الطاقة؟ لماذا يخلق الاحتكاك في هذه الحركة التي نسميها الحياة؟ هل الطاقة النقية، الطاقة بلا حدود، مجرد فكرة بالنسبة له؟ هل ليس لها حقيقة؟

نحن بحاجة إلى الطاقة ليس فقط لإحداث ثورة شاملة في أنفسنا ولكن أيضًا من أجل التحقيق والبحث والعمل. وطالما أن هناك احتكاكًا من أي نوع في أي من علاقاتنا، سواء بين الزوج والزوجة، أو بين الرجل 100 والرجل، أو بين مجتمع وآخر أو بلد وآخر أو أيديولوجية وأخرى - إذا كان هناك أي احتكاك داخلي أو أي صراع خارجي بأي شكل، مهما كان خفيًا - فهناك هدر للطاقة.

طالما كان هناك فاصل زمني بين المراقب والمراقب، فإنه يخلق احتكاكًا وبالتالي يكون هناك إهدار للطاقة. يتم تجميع هذه الطاقة إلى أعلى نقطة لها عندما يكون المراقب هو المرصود، حيث لا يوجد فاصل زمني على الإطلاق. عندئذٍ ستكون هناك طاقة بدون دافع وستجد قناة عملها الخاصة لأن "الأنا" حينئذٍ لا وجود لها.

نحن بحاجة إلى قدر هائل من الطاقة لفهم الارتباك الذي نعيش فيه، والشعور، "يجب أن أفهم"، يجلب الحيوية لاكتشاف ذلك. لكن الاكتشاف، والبحث، يعني ضمناً الوقت، وكما رأينا، فإن عدم تكييف العقل تدريجياً ليس هو الطريق. الوقت ليس هو الطريق. سواء كنا كبارًا أو صغارًا، يمكن الآن إدخال عملية الحياة برمتها في بُعد مختلف. إن السعي إلى عكس ما نحن عليه ليس هو الطريق أيضًا، ولا الانضباط المصطنع الذي يفرضه نظام أو مدرس أو فيلسوف أو كاهن - كل هذا طفولي للغاية. عندما ندرك هذا، نسأل أنفسنا هل من الممكن اختراق هذا التكييف الثقيل لقرون على الفور وعدم الدخول في حالة أخرى - أن نكون حراً، بحيث يمكن للعقل أن يكون كليًا جديدًا، حساسًا، حيًا، مدركًا، قويًا، قادرًا؟ هذه هي مشكلتنا. لا توجد مشكلة أخرى لأنه عندما يصبح العقل جديدًا يمكنه معالجة أي مشكلة. هذا هو السؤال الوحيد الذي يجب أن نطرحه على أنفسنا.

لكننا لا نسأل. نريد أن يقال لنا. أحد أكثر الأشياء فضولًا في هيكل نفسيتنا هو أننا جميعًا نريد أن يتم إخبارنا لأننا نتيجة دعاية لعشرة آلاف عام. نريد أن يتم تأكيد تفكيرنا ودعمه من قبل شخص آخر، في حين أن طرح سؤال يعني أن نسأله عن نفسك. ما أقوله ليس له قيمة كبيرة. ستنسى ذلك في اللحظة التي تغلق فيها هذا الكتاب، أو ستتذكر وتكرر عبارات معينة، أو ستقارن ما قرأته هنا ببعض الكتب الأخرى - لكنك لن تواجه حياتك الخاصة. و 101 هذا هو كل ما يهم - حياتك، نفسك، تفاهتك، ضحالتك، ووحشيتك، وعنفك، وجشعك، وطموحك، وعذابك اليومي وحزنك الذي لا نهاية له - هذا ما عليك أن تفهمه ولا أحد على الأرض أو في السماء سيخلصك منه إلا نفسك.

رؤية كل ما يحدث في حياتك اليومية، أنشطتك اليومية - عندما تلتقط قلمًا، عندما تتحدث، عندما تخرج في رحلة بالسيارة أو عندما تمشي بمفردك في الغابة - هل يمكنك بنفس واحد، بنظرة واحدة، أن تعرف نفسك بكل بساطة كما أنت؟ عندما تعرف نفسك كما أنت، فإنك تفهم البنية الكاملة لمساعي الإنسان، وخداعه، ونفاقه، وبحثه. للقيام بذلك، يجب أن تكون صادقًا للغاية مع نفسك طوال وجودك. عندما تتصرف وفقًا لمبادئك، فأنت غير أمين لأنه عندما تتصرف وفقًا لما تعتقد أنه يجب أن تكون عليه، فأنت لست ما أنت عليه. إنه لأمر وحشي أن يكون لديك مُثُل. إذا كان لديك أي مُثُل أو معتقدات أو مبادئ، فلا يمكنك النظر إلى نفسك مباشرةً. فهل يمكن أن تكون سلبيًا تمامًا، هادئًا تمامًا، لا تفكر ولا خائفًا، ومع ذلك تكون على قيد الحياة بشكل غير عادي، بشغف؟

تلك الحالة الذهنية التي لم تعد قادرة على الجهاد هي العقل الديني الحقيقي، وفي تلك الحالة الذهنية قد تصادف هذا الشيء الذي يسمى الحقيقة أو الحقيقة أو النعيم أو الله أو الجمال أو الحب. لا يمكن دعوة هذا الشيء. يرجى فهم هذه الحقيقة البسيطة للغاية. لا يمكن دعوته، ولا يمكن السعي وراءه، لأن العقل سخيف جدًا، وصغير جدًا، وعواطفك رديئة للغاية، وطريقتك في الحياة مرتبكة للغاية بسبب هذا الضخامة، وهذا الشيء الهائل، لتتم دعوتك إلى منزلك الصغير، ركن حياتك الصغير الذي تم سحقه والبصق عليه. لا يمكنك دعوته. لدعوتها يجب أن تعرفها ولا يمكنك أن تعرفها. لا يهم من قالها، في اللحظة التي يقول فيها، "أعرف"، لا يعرف. في اللحظة التي تقول فيها أنك عثرت عليها لم تجدها. إذا قلت أنك جربتها، فأنت لم تختبرها أبدًا. كلها طرق لاستغلال رجل آخر - صديقك أو عدوك.

يسأل المرء نفسه بعد ذلك ما إذا كان من الممكن مواجهة هذا الشيء دون دعوة، دون انتظار، دون السعي أو الاستكشاف - فقط ليحدث مثل النسيم البارد الذي يأتي عندما تترك النافذة مفتوحة؟ لا يمكنك دعوة الريح ولكن يجب أن تترك النافذة مفتوحة، وهذا لا يعني أنك في حالة انتظار؛ هذا شكل آخر من أشكال الخداع. هذا لا يعني أنك يجب أن تفتح نفسك لتتلقى؛ هذا نوع آخر من التفكير.

ألم تسأل نفسك يومًا لماذا يفتقر البشر إلى هذا الشيء؟ إنهم يلدون أطفالًا، ويمارسون الجنس، والحنان، ونوعية مشاركة شيء ما معًا في الرفقة، والصداقة، والزمالة، ولكن هذا الشيء - لماذا لم يحصلوا عليه؟ ألم تتساءل يومًا بتكاسل في بعض الأحيان عندما تمشي بمفردك في شارع قذر أو تجلس في حافلة أو في عطلة على شاطئ البحر أو تمشي في غابة بها الكثير من الطيور والأشجار والجداول والحيوانات البرية - ألم يخطر ببالك مطلقًا أن تسأل لماذا هذا الرجل، الذي عاش لملايين وملايين السنين، لم يحصل على هذا الشيء، هذه الزهرة غير العادية غير الباهتة؟ لماذا أنت، كإنسان، قادر جدًا، ذكي جدًا، ماكر جدًا، منافس جدًا، لديه مثل هذه التكنولوجيا الرائعة، الذي يذهب إلى السماء وتحت الأرض وتحت البحر، ويبتكر عقولًا إلكترونية غير عادية - لماذا لم تحصل على هذا الشيء الوحيد المهم؟ لا أعرف ما إذا كنت قد واجهت هذه المشكلة بجدية من أي وقت مضى لماذا قلبك فارغ.

ماذا ستكون إجابتك إذا طرحت السؤال على نفسك - إجابتك المباشرة دون أي لبس أو مكر؟ ستكون إجابتك وفقًا لمدى شدتك في طرح السؤال وإلحاحه. لكنك لست شديدًا ولا عاجلاً، وذلك لأنك لا تملك الطاقة، والطاقة هي العاطفة - ولا

التحرر من المعلوم |

يمكنك العثور على أي حقيقة بدون شغف - شغف مع غضب وراءه، شغف لا يوجد فيه رغبة خفية. الشغف أمر مخيف إلى حد ما لأنه إذا كان لديك شغف فأنت لا تعرف إلى أين سيأخذك.

لذا، ربما يكون الخوف هو السبب في عدم حصولك على طاقة هذا الشغف لتكتشف بنفسك لماذا تفتقد صفة الحب هذه، لماذا لا يوجد هذا الشعلة في قلبك؟ إذا قمت بفحص عقلك وقلبك عن كثب، فستعرف سبب عدم فهمك له. إذا كنت شغوفًا باكتشافك لتجد سبب عدم حصولك عليه، فستعرف أنه موجود. من خلال النفي الكامل وحده، وهو أعلى شكل من أشكال العاطفة، ينشأ الشيء الذي هو الحب. مثل التواضع لا يمكنك أن تزرع الحب. ينشأ التواضع عندما يكون هناك نهاية كاملة للغرور - فلن تعرف أبدًا ما معنى أن تكون متواضعًا. الرجل الذي يعرف معنى التواضع هو رجل باطل. بنفس الطريقة عندما تعطي عقلك وقلبك، أعصابك، عينيك، كيانك كله لتكتشف طريقة الحياة، لترى ما هو في الواقع وتتجاوزها، وتنكر تمامًا الحياة التي تعيشها الآن - في هذا الإنكار للقبيح والوحشي والآخر يأتي إلى الوجود. ولن تعرفه ابدا ايضا الرجل الذي يعرف أنه صامت، ويعرف أنه يحب، لا يعرف ما هو الحب أو ما هو الصمت.

